

Stimme ist Macht – machen Sie mehr damit



Ein ausgearbeitetes Manuskript, ein neugieriges Publikum, ein aktueller Anlass – die perfekten Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Rede. Wenn es dennoch nicht zum Erfolg kommt, der Funke nicht überspringt zwischen Redner(in) und Zuhörern, dann kann das auch an der Stimme liegen. War sie zu laut? War sie zu leise? Hat die Rednerin oder der Redner vielleicht zu schnell, zu langsam oder zu eintönig gesprochen? Hat sie oder er genuschelt oder gelispelt, die Endsilben verschluckt, die Stimme am Ende jedes Satzes hochgezogen? – „Stimme ist Macht“, sagt eine Stimmtrainerin, die es wissen muss. Im Interview mit dem neuen REDENBERATER erklärt Dr. Anna Martini, was Rednerinnen und Redner mit ihrer Stimme machen können, wie sie Aufmerksamkeit gewinnen, Spannung aufbauen und Abwechslung in ihre Rede bringen – kurzum: wie Ihre Rede zu einem Erfolg wird.

Anna Martini (Köln), Dr. phil., gründete 1998 das AMCC **Autoren** Institut für Stimme und Präsentationstechnik. Die Sängerin und Sprecherin ist eine international gefragte Stimmtrainerin und Referentin. Als persönlicher Coach zahlreicher Führungspersönlichkeiten aus Wirtschaft und Kultur gehört sie zu den erfolgreichsten Vocal Coaches Europas (www.vocal-coaching.com).

*) Alle Beiträge des neuen REDENBERATERs werden durchnummeriert. Wo Seiten aussortiert wurden, ergibt sich systembedingt kein nahtloser Anschluss. Wir bitten neue Abonnenten um Verständnis.

Die Stimme kann wichtige Passagen in der Rede auch betonen, also verbal unterstreichen. Etwa, indem man vorher eine kleine Pause macht, dann die Stimme hebt oder senkt. Je nachdem. Was empfehlen Sie?

Die wichtigsten Tipps sind in Ihrer Frage schon enthalten. Wenn Sie allerdings alle 15 Sekunden die Stimme senken oder heben, verpufft der Effekt. Wenn Sie als Redner etwas betonen wollen, sollten Sie die Stimmführung mit der Körpersprache verbinden. Das Publikum nimmt Sie als Redner ja zweifach wahr: erstens visuell, also mit den Augen, und zweitens auditiv, also mit den Ohren. Beide Kanäle empfangen die Signale, die Sie aussenden. Und dabei müssen Sie als Redner beachten, dass Licht schneller ist als der Schall, Ihre Körpersprache früher beim Zuschauer ankommt, als Ihre Stimme. Konkreter Tipp, wenn Sie etwas hervorheben wollen: Erst mit der Körpersprache unterstreichen, dann mit der Stimme betonen. Also etwa erst die Geste oder die Handbewegung, dann, mit einer winzigen Verzögerung, das akzentuierte Wort.

Ein abschließender Tipp für den Rede-Erfolg?

Mancher Redner glaubt, er sei während der Rede der einzige Akteur auf der rhetorischen Bühne. Das ist völlig falsch. Eine Rede ist keine One-Man-Show. Im Gegenteil: Das Publikum redet mit, wägt ständig ab: die Erscheinung („toller Mann“), die Art der Artikulation („Schade, dass er lispelt“) und das Gesagte („Wie kommt der denn darauf?“). Ich empfehle daher jedem, in jeder Phase seines Vortrags darauf zu achten, ob er noch die volle Auf-

Wenn Sie etwas verbal betonen wollen, ...

... lassen Sie der Körpersprache den Vortritt

Passen Sie Ihr Sprechverhalten dem Anlass und Publikum an, ...

**Was tun,
wenn die
Stimme
versagt?**

Nun ist das Mikro eingestellt, die Bühne erleuchtet. Jetzt kommt der Auftritt – und die Stimme versagt. Was kann ich tun?

Räuspern Sie sich nicht! Das ist das oberste Gebot. Trinken Sie einen Schluck Wasser, aber bitte räuspern Sie sich nicht, das macht alles nur noch schlimmer. Wichtig ist, dass Sie als Redner auf Ihren Auftritt inhaltlich bestens vorbereitet sind, egal, ob mit oder ohne Manuskript. Sie haben zu Hause vor dem Spiegel mehrfach die Einleitung geprobt, beherrschen ihren Text, sind fit im Thema: Das ist die Grundvoraussetzung. Stimmtraining nützt nichts, wenn Ihre Rede schlecht vorbereitet ist. Wenn Ihnen aber trotz Vorarbeit häufiger die Stimme versagt, dann sollten Sie in der Tat ein intensives Stimm-Training absolvieren.

**Warum
Sie immer
etwas zu
Trinken
haben
sollten**

Noch einmal zurück zu der geschilderten Situation: Sie haben gerade empfohlen, einen Schluck Wasser zu trinken. Nun schwören die einen auf Salbei-Bonbons, andere auf Tee. Was sind wirklich geeignete Mittel, wenn der Hals kratzt oder die Stimme bricht?

Ein Glas Wasser hilft immer, und zwar in Zimmertemperatur und keineswegs eiskalt. Und natürlich ohne Kohlensäure. Scheuen Sie sich also nicht, beim Vortrag ein Glas Wasser in Reichweite zu haben. Wenn Sie aber merken, dass sich eine Erkältung, ein grippaler Infekt oder Schnupfen einstellt, sollten Sie beim ersten Anzeichen ein Schleim lösendes Medikament einnehmen. Das kann auch ein entsprechender Kräutertee sein, etwa Fenchel oder Melisse.

Mmmuhme Mmminna ...“ Wer solche kleinen Übungen regelmäßig anwendet, kräftigt seine Stimme. In einer Situation, in der das Publikum „lauter“ ruft, genügt es aber nicht, einfach lauter zu sprechen. Die Artikulation muss auch verbessert werden. Was die Stimme an Lautstärke gewinnt, verliert sie sonst an Deutlichkeit. Und die Stimmbänder ermüden sehr schnell, weil zu viel Spannung aufgebaut wird. Ein Redner darf also nicht nur an der Lautstärke regeln, sondern muss auch auf eine klare Artikulation achten.

Apropos Lautstärke regeln: In großen Räumen wird die Rede oft über eine Mikrofonanlage verstärkt. Wie kann ich als Redner feststellen, ob ich wirklich verstanden werde? Ob ich nicht zu leise oder zu laut spreche?

Wer unerfahren im Umgang mit Mikrofonen ist, sollte vor der Veranstaltung an Ort und Stelle testen, ob er verstanden wird. Am besten zusammen mit dem Tontechniker. Bleibt vorher keine Zeit, setze man einen Freund oder Mitarbeiter in die letzte Reihe und lasse sich Zeichen geben, ob die Stimme dort richtig ankommt: Zeigefinger nach oben bedeutet lauter, nach unten leiser. Ansonsten hilft die schlichte Frage: „Können Sie mich gut verstehen, auch hinten?“ Ist das Mikro auf einen bestimmten Abstand zum Sprechenden eingestellt, ist diese Distanz während der ganzen Rede einzuhalten. Handmikrofone sollten auf keinen Fall als Zeigestab benutzt werden. In dem Moment sind sie zu weit vom Mund entfernt, und der Redner wird nicht mehr verstanden. Wer herumgehen und zugleich die Hände freihaben will, sollte ein Umhängemikrofon oder – noch zeitgemäßer – ein Headset-Mikrofon nutzen.

... Stimme kräftigen

... unterstützen
... Signalen...

Und wie ist es mit Ihrer Mikrofonstimme?

... lassen Sie
... der Körper-
... durch den
... die Stimme
... zu etwas
... trinken
... haben
... sollten

Passen Sie
Ihr Sprech-
verhalten
dem Anlass
und
Publikum
an, ...

einen Redner ist die Stimmfarbe zu hell. Aber auch er hätte an seiner Stimme arbeiten können, beginnend mit der Atemtechnik hin zu einem intensiven Training der Eigenresonanzen.

Was sind Eigenresonanzen?

Das bedeutet: Jeder Mensch hat körpereigene Resonanzräume, die wesentlich zum Stimmklang beitragen.

Wie nutzt man diese Resonanzräume? Und wie sieht das mit der hohen Stimme eigentlich bei Frauen aus?

Natürlich haben Frauen in der Regel eine höhere Stimme; das hängt mit dem Kehlkopf und der Position der Stimmbänder zusammen. Aber auch sie können mit einfachen Übungen den Resonanzbereich ihrer Bruststimme stärken. Ein kleines Beispiel: Sprechen Sie einmal den Satz „Wir Wiener Waschweiber würden weiße Wäsche waschen, wenn wir wüssten, wo warmes Waschwasser wär“ etwas anders aus als gewohnt. Halten Sie das „W“ an jedem Wortanfang einfach etwas länger, also: „Wwwir Wwwiener Wwwaschweiber...“ Sie werden feststellen: Die Stimme wird automatisch tiefer.

Bleiben wir bei den Übungen: Was raten Sie den Rednerinnen und Rednern, die von Natur aus eine leise Stimme haben und damit sehr unsicher wirken?

Eine ganz einfache Übung ist der Satz „Meine Muhme Minna Neumann nahm in Memmingen eine Menge neuer Meinungen an“. Auch hier gilt es entsprechend, das „M“ länger zu halten: „Mmmeine

**Wie Frauen
ihre Stimme
dunkler
machen**

**Wie Redner
und Rednerinnen
ihre ...**

Das heißt konkret?

Sie verlieren das Interesse und hören nicht mehr zu.

Kann eine tiefere Stimme trainiert werden?

Ja, man kann an der dunklen Stimme arbeiten. So wie Sie in ein Fitness-Center gehen, um Muskeln zu trainieren, so kann man auch seine Stimmbänder trainieren, seiner Stimme mehr Ausstrahlung und Ausdruckskraft geben. Wie lange man trainieren muss, hängt davon ab, welche stimmlichen Voraussetzungen der Einzelne mitbringt. Wichtig ist, mit täglichen Übungen die Resonanzräume in Kopf und Brust zu nutzen sowie die Artikulation zu verbessern.

Wie wichtig sind denn Stimme und Artikulation dafür, dass meine Botschaft beim Publikum ankommt?

Sie sind beide ausschlaggebend. Nehmen Sie als Beispiel das TV-Duell zwischen Herrn Schröder und Frau Merkel im Wahlkampf 2005. Angela Merkel hatte sehr viel an sich gearbeitet, und sie war auch gut vorbereitet. Aber sobald sie sich aufgeregt hat, ist ihre Stimme sofort in die Höhe gegangen. Sie mag gute Argumente gehabt haben, aber sie hat stimmlich nicht überzeugt.

Hatte Edmund Stoiber drei Jahre zuvor nicht das gleiche Problem?

Herr Stoiber hat von Natur her eine Tenor-Stimme. Damit hätte er als Sänger sehr gute, als Redner aber schlechte Karten beim Publikum. Für

**... keine
guten
Karten**

**Wohl aber,
wer seine
natürlichen
Resonanz-
räume nutzt**



Welchen Anteil hat die Stimme am Rede-Erfolg?

Kroker: *Frau Dr. Martini, wann ist eine Rede erfolgreich verlaufen?*

Die angenehme Stimme ...

Martini: Wenn die Zuhörer wirklich die ganze Zeit über aufmerksam waren und dem Redner an den Lippen hingen.

Welchen Anteil hat die Stimme an diesem Erfolg, also Lautstärke, Timbre, Dynamik, Tempo usw.?

... klingt eher dunkel als hell

Zunächst nimmt das Publikum den Redner visuell wahr, doch die Wirkung wird nachhaltig dadurch beeinflusst, wie der Redner spricht. Hat er eine angenehme Stimme, beispielsweise wohligh dunkel klingend, hören ihm die Menschen gerne länger zu.

Nun hat nicht jede Rednerin und nicht jeder Redner eine dunkle Stimme. Was können Menschen tun, die von Natur aus eine hohe Stimme haben? Einfach tiefer sprechen?

Wer künstlich tiefer spricht, hat ...

Nein, wer künstlich tiefer spricht, tut damit weder seiner Stimme noch seinen Zuhörern einen Gefallen. Beim bewussten Abdunkeln der Stimme wird der Kehlkopf falsch belastet – so kann man nicht dauerhaft reden, ohne heiser zu werden. Außerdem merkt das Publikum, wenn jemand seine Stimmhöhe nach unten drückt. Das nehmen Zuhörer wahr und reagieren im Allgemeinen mit Ablehnung.

**... dann
gibt's die
richtige
Resonanz
und
Stimmung**

merksamkeit der Zuhörer genießt. Wenn ein Redner sich ganz auf seine Zuhörer einstellt, sein Sprechverhalten dem Publikum anpasst, wird Resonanz entstehen, also aus der richtigen Stimmführung eine gute Stimmung und daraus die so wichtige Übereinstimmung folgen. Und das garantiert den Erfolg mehr als alles andere.

Vielen Dank für das Gespräch.