

Präsenz. Ausdruck. Wirkung.

*Guido Ingendaay*

Persönliche Entwicklung und Kommunikation

## Atem und Stimme

### Kennen Sie das?

- Schwer, flach oder kurz atmen
- Luft beim Einatmen hörbar einziehen
- Stimme mit übermäßigem Druck benutzen
- Schnell heiser werden
- Schlecht verstanden werden  
Worte oft undeutlich oder leise aussprechen
- Monoton und langweilig sprechen
- Stockend sprechen oder stottern

### Wollen Sie das?

- Atemfluss und Atemdynamik verbessern
- Atemrhythmus und Sprechrhythmus aufeinander abstimmen
- Die Stimme auch in aufregenden Situationen sicher einsetzen
- Die Stimme klingender und ausdrucksvoller machen
- Die „Persönlichkeit“ der Stimme entwickeln
- Worte klarer und verständlicher aussprechen
- Für Sprechberufe: die Stimme auf gesunde Weise leistungsfähiger machen
- Für Sprecher, Sänger, Schauspieler: die Ausdrucksfähigkeit der Stimme steigern

### Warum sind Atem und Stimme wichtig für die Kommunikation?

Wir brauchen Atem und Stimme zum Sprechen. Dabei sind nicht nur die Worte bedeutungsvoll, sondern auch der Klang der Stimme, der Atemrhythmus, die Betonungsnuancen, die Resonanz – eben alles, was in einer Stimme mitschwingt. Jede Stimme hat ihre Persönlichkeit.

Leider verstecken manche Menschen ihre Stimme, sie neutralisieren das Persönliche und sprechen monoton. Oder sie überfordern ihre Stimme, pressen die Betonungen nur so hervor, als gelte es „Eindruck zu machen“. Es gibt viele Arten, seine Stimme zu verformen und ihr damit etwas von ihrer natürlichen Ausdruckskraft zu nehmen.

Glücklicherweise kann man lernen, falsche Atem- und Sprechgewohnheiten wieder zu verlernen. Im Coaching bekommen Sie genaue Anleitungen dazu, wie Sie die Möglichkeiten Ihrer Stimme neu entdecken und entsprechend Ihren Bedürfnissen einsetzen können. Das Instrument Stimme kann große Wirkung entfalten – lassen Sie sie für sich sprechen!

## **Wann gibt es Probleme mit Atem und Stimme?**

Atem und Stimme sind in das Bewegungssystem des Körpers integriert. Deswegen wirken sich alle unphysiologischen Bewegungsweisen direkt oder indirekt auch auf Atem und Stimme aus. Wenn Sie zum Beispiel den Kopf in den Nacken ziehen oder die Arme nach innen zum Brustkorb ziehen, behindert dies die Atmung. Verspannungen im Hals- und Kieferbereich schränken die stimmlichen Möglichkeiten ebenfalls hörbar ein.

Besonders anfällig sind Atem und Stimme für übermäßige Kontrolle. Wenn Sie zum Beispiel versuchen, „besonders tief zu atmen“ oder Ihre Stimme „ganz ausdrucksvoll“ klingen zu lassen, werden Atem und Stimme zum Opfer einer gut gemeinten, aber physiologisch tatsächlich störenden Manipulation. Der Kehlkopf verwandelt die Atemluft von allein in Klang. Wenn Sie forciert ein- und ausatmen, machen Sie es dem Kehlkopf schwerer, frei zu funktionieren.

Versuchen Sie auch nicht durch direkte Haltungskorrektur den Stimmapparat „einzurichten“. Bewegen Sie sich so, wie es der jeweiligen Situation, Ihren Absichten und der natürlichen Funktionalität des Körpers entspricht und lassen Sie die Atem- und Sprechbewegung aus dieser Gesamtbewegung hervorgehen.

Generell kann man sagen: Atem und Stimme vertragen keine direkte Führung, sondern nur indirekte - und zwar über die Vorstellung. Machen Sie sich gedanklich bewusst, was Sie ausdrücken wollen und wie der Mechanismus funktioniert, der den Ausdruck ermöglicht. Diese mentale Vorbereitung hat eine energetisierende und koordinierende Wirkung auf den gesamten Atem- und Sprechprozess.

Klingt das schwierig? Oder vielleicht noch abstrakt? In der praktischen Arbeit mit mir werden Sie den Unterschied spüren – und hören!

## **Wer braucht eine besondere Schulung von Atem und Stimme?**

Die Schulung von Atem und Stimme ist nicht nur für Sänger, Sprecher oder Schauspieler wichtig, sondern für jeden Menschen nützlich und wertvoll. Arbeiten Sie zum Beispiel in einem Beruf, in dem Sie viel sprechen müssen und der Erfolg Ihrer Arbeit auf einem guten Kontakt zu Menschen beruht? Dann lohnt es sich, stimmbewusster zu werden. Sie können wesentlich wirkungsvoller kommunizieren, wenn Sie mit einer klaren, ausdrucksvollen und nuancierten Stimme sprechen. Sie wirken gewinnender und überzeugender, wenn Sie stimmlich präsent sind. Auch in Ihrem privaten Umfeld hilft Ihnen der bewusste Einsatz von Atem und Stimme, sich verständlicher auszudrücken und Ihre Gefühle, Gedanken und Erfahrungen lebendiger und ansprechender darzustellen.

Im Coaching mache ich immer wieder die Erfahrung: Es gehört eine Portion Mut dazu, sich stimmlich deutlicher zu zeigen. Es mag einem zum Beispiel übertrieben vorkommen, die Körperresonanzen stärker zuzulassen und die Stimme bewusst einzusetzen. Doch je mehr man sich traut, desto mehr wird man belohnt. Ausdrucksvolles Sprechen ist eben „selbst-bestimmtes“ Sprechen.