STIMME UND SPRECHTECHNIK

Auf die Stimme kommt es an

IN FORTSETZUNG DES Artikels über Präsentationen wollen wir zunächst klären, was die Stimme für das Gelingen einer Präsentation leisten kann bzw. leisten muss.

Petra Berger (diplomierte Sprechtrainerin und Eigentümerin von »Sprichmitmir«) ist überzeugt: »Ob man einem Menschen gern zuhört oder nicht, hängt gleich von der ersten Sekunde an von der Stimmführung, dem Sprechtempo und der Klarheit der Aussprache ab. Muss ich mich als Zuhörerin schon enorm bemühen, um überhaupt akustisch verstehen und den Sätzen folgen zu können, beschäftige ich mich recht schnell lieber mit meinen eigenen Gedanken, den Handouts oder den Fusseln auf meiner Jacke. Die Lebendigkeit und Überzeugungskraft des Vortrages macht es dann aus, ob ich am Zuhören dranbleibe. Erst der Mensch erweckt Inhalte mit seiner Stimme zum Leben. Wissen nachhaltig zu verankern vermag ein Vortrag viel besser als die reine PowerPoint-Präsentation. Wie ein Redner akzentuiert und wie er mit seiner Sprechweise Bilder im Kopf der Zuhörer zu erzeugen vermag, bestimmt darüber, wie viel in den Ohren ankommt und was noch viel wichtiger ist, wie viel in den Köpfen hängen bleibt.«

Arno Fischbacher (Wirtschafts-Stimmcoach, Rhetoriktrainer, Redner und Autor) sagt über die Bedeutung der Stimme: »Beim Aufbau der Präsentationen ist es für einen Redner vor allem wichtig, niemals das konkrete Ziel seines Auftritts aus den Augen zu verlieren. Ich empfehle daher einen starken, suggestiven Einstieg, der sofort das Problembewusstsein weckt und die Zuhörer fesselt. Als Stimmcoach arbeite ich mit meinen Klienten immer an der suggestiven Kraft der Sprache, weil dadurch eine innere Zuwendung zu den Zuhörern entsteht, durch die die Stimme unser kardinales Überzeugungsinstrument wird. Die Stimme verrät, ob es dem Sprecher nur um sich selbst geht, um seine Themen oder um die Anliegen der Zuhörer. Das ist der Schalter, der im limbischen Gehirn die Zuhörer auf ›Wellenlänge‹ schaltet oder eben nicht. Die Stimme muss ganz deutlich hörbar und fühlbar machen, dass der Redner sich für die versteckten Ängste und Sehnsüchte der Zuhörer interessiert, und zwar mehr als für sich und sein Produkt und seinen Gewinn. Vortragende, die dieses Gefühl wahrhaftig transportieren wollen, machen ganz automatisch angenehme Denkpausen, fallen in ein Sprechtempo, das auf die Verstehgeschwindigkeit des Publikums abgestimmt ist, nutzen aktive Sprache und halten ohne Mühe den dem Zuhörerohr so angenehmen Eigenton.«

Ingrid Amon (Expertin für Stimm- und Sprechtechnik) ergänzt: »Für mich ist am wichtigsten das Cicero-Zitat, der Dauerbrenner: docere, movere ET delectare. Daran messe ich gute

oder aber eben erstklassige Präsentationen. Die meisten Vortragenden wollen eh lehren … motivieren auch noch einige … aber die wenigsten erlauben es ihren Zuhörern, dass sie sich auch freuen über die Art der Präsentation. Es darf auch bei weniger erfeulichen Themen spannend sein. Und da kommt der Stimme eine entscheidende Bedeutung zu. Wenn das Thema hart, der Inhalt unveränderbar ist, Fakten unumstößlich, dann kommt es auf das WIE an. Stimme macht dann das emotionale Setting, die Stimmung. So werden ein ernstes Thema leichter verdaulich, Hardfacts besser annehmbar, erfreuliche Themen spritziger uvm.«

Der Artikel über Präsentationen befasst sich hauptsächlich mit dem Thema »Langeweile«, bzw. damit, wie man diese verhindern kann. Wir fragen daher bei den Stimm-Experten nach:

Wie kann man Stimme und Sprache einsetzen, um beim Zuhörer das Empfinden von Langeweile zu verhindern?
Barbara Blagusz (Expertin für Sprechwirkung, Autorin und Inhaberin von »Sozusagen«): »Ein gut vorbereiteter Inhalt reicht nicht – er muss auch gut vorgetragen werden. Nur, was heißt das genau? Um konstant Aufmerksamkeit zu erreichen, empfehle ich den Energie-Level nicht nur ständig hochzuhalten, sondern abzuwechseln. Sprechen Sie etwas schneller, dann langsamer, einmal zackiger mit mehr Betonung, dann wieder weich und mit zusammengezogenen Wortmelodien. Auch sprachlich lässt sich hier einiges tun: In der Kürze liegt die Würze. Sprechen Sie daher in möglichst kurzen Sätzen. Dies lässt die Botschaft besser ankommen. Wenn Sie diese Sätze dann auch am Satzende bewusst stimmlich absenken, geben Sie Ihren Botschaften zusätzlich mehr Gewicht. Dies ist eines der Geheimnisse großer Redner. Verwenden Sie auch im Vortrag immer wieder rhetorische Fragen – also Fragen, die nicht direkt beantwortet werden, aber im Kopf Ihrer Zuhörer magische Kreise ziehen.«
Besonders viel hält Barbara Blagusz von Schätzfragen: »Das sind sehr hohe Aufmerksamkeitsbringer. Wenn sie gut gewählt sind, bringen sie Aha-Effekte, sind damit unschlagbar und lassen Langeweile erst gar nicht aufkommen.«

Auch Ingrid Amon hebt die Abwechslung als Mittel gegen Langeweile hervor: »Langeweile entsteht vor allem durch Monotonie. Also immer nur dasselbe. Immer gleich schnell, immer gleich langsam, immer alles sehr betont, immer alles zu hoch, zu tief, nur Sachlichkeit, nur melodischer Singsang. Nichts langweilt mehr als Eintönigkeit. Sprechen ist dann spannend, wenn es abwechslungsreich und dynamisch ist.«

Arno Fischbacher sieht in der Vorbereitung ein Mittel gegen die Monotonie: »Langeweile tritt bei den Zuhörern dann auf, wenn auf der einen Seite zu langsam, leise oder monoton gesprochen wird. Das heißt, wenn sich der Vortragende in der Regel keine Gedanken über die Dramaturgie seiner Präsentation gemacht hat. Wer sich im Vorhinein einen dramaturgischen Rahmen für seinen Auftritt schafft und genau festlegt, wie welche Elemente des zu Erzählenden zu betonen sind, einmal leise, dann wieder lauter und dramatischer, um z. B. wichtige Kennzahlen zu nennen, der kann gar nicht in diese einschläfernde Monotonie verfallen. Ebenso – wenn auch kraftvoller – langweilig kann es werden, wenn Vortragende ständig vollen Druck machen in ihrer Rede, d. h. alles, was sie sagen, ist laut und sehr nachdrücklich. Auch hier gilt, die Abwechslung zwischen laut und leise, langsam und schnell, Pausen und sprechen sorgt für eine spannende Lebendigkeit des Vortrags.«

Petra Berger zählt einige Punkte zur Vermeidung von Langeweile auf:

- Indem man nicht am Inhalt klebt, sondern so pointiert und lebendig spricht, wie man in einem persönlichen Gespräch erzählen oder informieren würde.
- Auf Tempo, Rhythmik und nachvollziehbare Struktur achten. Diese führen die Zuhörer durch die Präsentation und helfen, das Gesagte verarbeiten zu können.

Petra Berger
»Ob man einem Menschen gern zuhört oder nicht, hängt gleich von der ersten Sekunde an von der Stimmführung und der Klarheit der Aussprache ab.«
www.sprichmitmir.at

Ingrid Amon
»Nichts langweilt mehr als Eintönigkeit. Sprechen ist dann spannend, wenn es abwechslungsreich und dynamisch ist.«
www.iamon.at

Barbara Blagusz
»Sprechen Sie etwas schneller, dann langsamer, einmal zackiger mit mehr Betonung, dann wieder weich und mit zusammengezogenen Wortmelodien.«
www.sozusagen.at

- Bitte keine zu elaborierte und komplexe Sprache wählen und die Sätze möglichst kurz halten! Fremdwörter und Schachtelsätze waren noch nie ein Beweis für Intelligenz und Kompetenz – eher für das Verschleiern eines Mangels derselben.
- Es ist wichtig, sich nicht in Detailaspekten zu verlaufen, weil man das Gefühl hat, man hat den Sachverhalt noch nicht auf den Punkt gebracht. Das kann für das Publikum elend langweilig werden.

Eines ist offensichtlich: Sich auf diesem Gebiet zu verbessern, das geht nicht von heute auf morgen. Man arbeitet dabei ja nicht nur an der Stimme selbst, sondern man trainiert und übt das Sprechen: Klarheit, Aussprache, Wortwahl, Satzlänge, Grammatik, Sprechtempo usw. Da gibt es viel zu lernen und zu üben.

Wie lange dauert es, bis sich Stimme und Sprache hörbar verbessern?
Ingrid Amon: »Ich unterscheide zwischen kurzen Anlass-Coachings und einem Training für eine wesentlich erhöhte ›Stimm-Kondition‹, für das sich ein ›Jahr der Stimme‹ bewährt hat – als berufsbegleitendes Training: ein Einstiegsseminar, 2 bis 3 Tage. Und dann individuelle 8 bis 10 Einheiten im Abstand von 4 bis 6 Wochen. Dann ist man nach 12 Monaten mit Sicherheit 3 Stufen weiter automatisiert.«

Petra Berger antwortet kurz und bündig: »2 Wochen bis 1 Jahr … je nach Übungsintensität/-disziplin, persönlichem Vermögen und … Sturheit im Wollen!«

Barbara Blagusz: »Das kommt darauf an. Stimmlich geht es oft nur um kleine Stellschrauben, wie Tonhöhe oder Sprechtempo. Findet man den richtigen Hebel, können schon wenige Minuten pro Tag innerhalb weniger Wochen deutliche Erfolge bringen. Die Arbeit an der Stimme zahlt sich somit immer aus.«

Einen ganz anderen Ansatz verfolgt Arno Fischbacher in seinen Stimm-Coachings: »Ein CEO, der ins Coaching zu mir kommt, um eine wichtige Rede zu üben, hat gar nicht die erforderliche Zeit, sich stundenlangen Stimmübungen hinzugeben. Bei mir geht es immer um die Komponenten emotionale, mentale und sprachliche Ebene der Situation, auf die sich ein Coachee vorbereiten will. Im Coachingprozess gibt es von mir nie mehr als 4 x 2 Stunden an Zeit, maximal. Und meist sind wir noch viel schneller bei einem optimalen Resultat. Ich übe mit meinen Coachees und Seminarteilnehmern nicht per se, ich lasse sie verstehen, worum es genau geht, fordere sie auf, situativ ihre Entscheidungen zu einer bestimmten Situation zu treffen und diese im Alltag dann ständig zu trainieren. Sobald dieses Verstehen des Ursprungs der Problematik erfolgt ist, klingt die Stimme genau so, wie sie optimal kann und soll. Das spielt sich alles im Kopf ab, wer das einmal verstanden hat, braucht nie wieder zu üben!«

Ein wesentlicher Faktor für die Wirkung eines Auftritts ist die Authentizität. Wir wollen von den befragten Experten daher wissen:

Wie kann man die eigene Stimme und Sprache verändern, ohne dabei an Authentizität zu verlieren?
Arno Fischbacher: »Der Begriff Authentizität ist in diesem Fall sogar hinderlich und schädlich. Denn alle unsere Handlungsmuster beim Sprechen sind voll automatisiert. Wir agieren sozusagen auf Autopilot und erleben uns selber immer so, wie wir gerade sind, als authentisch. Jede kleinste Abweichung – und das ist ja die Aufgabe des Trainings – führt zu einer schweren Irritation, denn man erkennt sich ja selber nicht mehr. Man glaubt, sich mühsam etwas Neues antrainieren zu müssen, viel üben zu müssen, um dann echter zu wirken. Das Gegenteil ist der Fall. Wer zu viel übt und sich zu neuen Verhaltensmustern zwingt, wird sich mehr und mehr verlieren.«

Barbara Blagusz: »Es ist die große Angst vieler Menschen, ihre Authentizität zu verlieren. Dabei ist es ganz einfach. Optimierung muss immer möglich sein. Sonst hätten wir uns alle ja vom Kleinkind nicht weiterentwickelt. Die Sprechweise ist eine Gewohnheit und kann damit auch verändert werden. Ein kleiner Hebel, wie das Absenken der Stimme am Satzende, macht große Wirkung. Das müssen Sie gar nicht groß üben, nur bei Ihren wichtigsten Botschaften bedenken und schon haben Sie viel für Ihre Sprechwirkung getan.«

Jede Person hat ihre eigene Stimme, Sprechtechnik und Sprache. Ist Stimmtraining daher nicht eine höchst

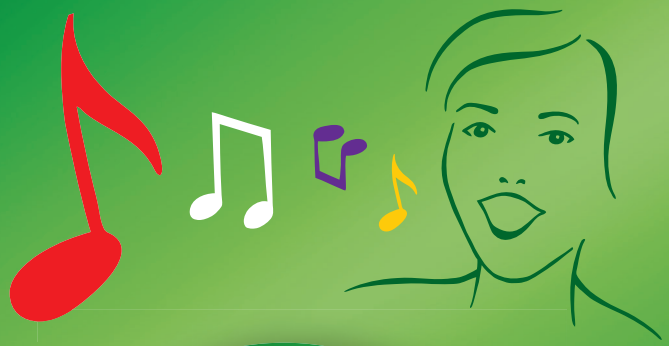
individuelle Angelegenheit? Inwieweit ist das in Trainings mit mehreren Teilnehmern umsetzbar?
Petra Berger: »Sprechtraining ist eine hochgradig individuelle und von der persönlichen Ausdruckskraft geprägte Angelegenheit. Aber der Sprechapparat ist bei uns allen gleich aufgebaut. Fehlhaltungen, Sprechgebrauchsfehler sind sehr verbreitet und können gemeinsam aufgedeckt werden. Auf dem in die Wiege gelegten Instrument spielen zu lernen, das ist Technik und kann gut in Seminaren erarbeitet und geübt werden. Die ureigene Sprechweise und der individuelle Ausdruck ist hingegen Persönlichkeitssache und wird – auch in Seminaren – so behandelt. Die Individualität und die Freude am verbalen Darstellen der einzelnen Seminarteilnehmer macht die Gruppenarbeit so spannend, gehaltvoll und abwechslungsreich.«

Ingrid Amon: »Das ist eben genau das Wunderbare am Thema Stimme! Alle Sprechenden haben einen Kehlkopf und Stimmbänder und ein Zwerchfell und einen Körper, für die es zumindest anfangs jahrzehntelang bewährte und erfolgreiche Übungen gibt. IMMER machen zwar die Klienten dieselben Grundübungen, aber sie klingen NIE gleich, weil schon allein die individuelle Anatomie für einen ganz individuellen Klang sorgt. Da sich in weiteren Trainingsstufen dann persönliche Schwerpunkte herauskristallisieren, geht der Weg später auch meist einige Zeit im Einzeltraining weiter.«

Diese Arbeit an der eigenen Stimme und Sprechtechnik – sei es in Coachings oder in Gruppen- und Einzeltrainings – zahlt sich jedenfalls aus, denn die Wirkmacht der Stimme kann gewaltig sein. Auf der Baselworld Ende März (siehe Einleitung des Artikels auf Seite 20) war bei einem Messestand besonders viel los: Überraschender Weise war das der Stand der Firma Samsung, die das erste Mal überhaupt in der noblen Halle 1 ausstellen durfte. Dort gab es zwar im Gegensatz zu fast allen anderen Ausstellern in der Halle 1 keine mechanischen Uhren und keine ausgesprochen schönen Frauen, die diese präsentierten. Es gab aber Abwechslung in Form von Virtual-Reality-Brillen und einen ausgezeichneten Sprecher, der mit seiner Stimme das Publikum anlockte. Diese Stimme war angenehm und doch eindrucksvoll, einmal laut, dann wieder leise, einmal hoch, dann wieder tief. Sie versprach Spaß und Action – und das auch, wenn man so weit entfernt war, dass man die Inhalte gar nicht verstehen konnte. Es war eine Stimme, die im hinteren Teil der Haupthalle im Buhlen um Aufmerksamkeit all die schönen Uhren und all die schönen Frauen verblassen ließ. T

Arno Fischbacher
»Die Stimme verrät, ob es dem Sprecher nur um sich selbst geht, um seine Themen oder um die Anliegen der Zuhörer.«
arno-fischbacher.com

Halskratzen?
Hustenreiz?
Stimme weg?



GeloRevoice®
Besser gut bei Stimme.

- Schnell spürbare Hilfe
- Befeuchtender Schutzfilm
- Lang anhaltende Linderung

Medizinprodukt GCB.GEL-REV 160901

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Gebro Pharma