

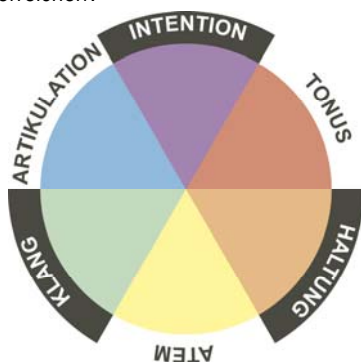


Das „6-Ebenen-6-Minuten-Stimmtraining“ Bettina Halbach

Sie arbeiten bereits seit langem erfolgreich als Trainer. Ihnen ist klar, dass Ihre Stimme das „Tüpfelchen auf dem i“ ist. Sie wollen darum noch besser mit dem Instrument „Stimme“ umgehen. Sie möchten es pflegen und gesund halten. Ihr Ziel ist darüber hinaus, noch mehr Sympathie bei Ihren Klienten zu wecken. Sie wünschen sich Gehör bei Vorträgen und Gruppenmoderationen. Ferner möchten Sie stimmlich besser mit unveränderbaren Faktoren wie Raumgröße, Raumklima und Akustik zurechtkommen? Dann könnte das „6-Ebenen-6-Minuten-Stimmtraining“, das Frank Pongé & Kollegen (FPK) aus Wuppertal 2008 ursprünglich für ein Call Center entwickelten und das sich inzwischen erfolgreich in der Praxis bewährt, auch für Sie das Richtige sein.

Das Stimmkreismodell

Der FPK-Stimmkreis hilft auf sehr einfache Weise, wenn Sie Ihre Stimme weiter entwickeln wollen. Er erinnert an ein Spinnrad und zeigt die sechs Ebenen der Stimme, an denen effizient gearbeitet werden kann: Tonus, Haltung, Atmung, Klang, Artikulation und Intention. Der Stimmkreis ist ein sinnvolles Instrument zur Standortbestimmung und zur Strategieentwicklung. Wer weiß, wo er steht, der weiß, wohin er gehen kann. In der Natur hält ein Spinnrad nur dann, wenn es an allen Stellen gleich stark belastet ist. Und ein Rad kann sich nur drehen, wenn es rund ist. Schätzen Sie sich selber ein und setzen Sie Kreuze im Stimmkreis: Ergibt sich eine gleichmäßige Verteilung in den sechs Bereichen? Wo ist noch Potenzial? Was lässt sich wohl ändern, um eine klingende Stimme zu erreichen?



Das „6-Ebenen-6-Minuten-Training“ von FPK, das auf dem Stimmkreismodell aufbaut, zeigt es Ihnen. Es ist effizient und einfach durchführbar. Sie können sofort damit beginnen. Das Training lässt sich leicht in Ihren Tagesablauf einfügen.

Man sieht sich selber oft in einem anderen Licht als Andere. Nur, wenn Sie vor Trainingsbeginn ganz genau wissen wollen, wo Sie mit Ihrer Stimme stehen, benötigen

Sie die Hilfe eines professionellen Sprecherehrers. Nach einiger Zeit des Übens werden Sie merken, dass sich Ihre Stimmperformance verbessert und dass Ihre Stimme ausdauernder wird. Die Übungen dauern im Durchschnitt eine Minute. Sie werden nacheinander ausgeführt, können aber auch einzeln trainiert werden.

Ebene 1: Tonus meint den Spannungszustand der Muskulatur. Bei optimaler Nutzung des Körpers ist auch die Stimme voll und tragfähig. Abklopfen des Körpers mit der flachen Hand und mit lockeren Fingern hilft, den Körper zu entspannen und ihn auf ein Stimmtraining oder auf ein Gespräch einzustimmen. Alternativ zum Abklopfen können Sie auch einige Minuten mit Ihren Füßen über einen Tennis- bzw. Igelball rollen.

Ebene 2: Eine ruhige und tiefe Atmung dient der guten Sprechstimme. Gähnen löst die tiefstmögliche Entspannung des Zwerchfells, also des Hauptatemmuskels, aus. Sie rufen es hervor, indem Sie daran denken. Wie klingt die Stimme vor einem bewussten Gähnen – wie nachher?

Ebene 3: Eine aufrechte Körperhaltung unterstützt ebenfalls die Stimme. In eine gute Haltung kommt man, wenn man im Sitzen zunächst die Sitzbeinhöcker sucht und dann auf dem vorgestellten Bild eines Ziffernblatts von 18:00 auf 12:00 Uhr und dann wieder zurück in die Mitte pendelt.

Ebene 4: Als Klang bezeichnet man ein Schallsignal, dem das Gehör eine Tonhöhe zuordnen kann. Eine zu hohe oder eine zu tiefe Stimme belastet die Gesundheit und sie ist dem Ohr des Zuhörers unangenehm. Sprechen im Hauptsprechtonbereich oder in der Indifferenzlage klingt am angenehmsten. Der Hauptsprechtonbereich liegt im oberen Drittel des unteren Drittels des gesamten Stimmumfangs einer Person. Der Arzt Emil Fröschel (1884 – 1972) begründete die

Wiener Schule der Logopädie und Phoniatrie. Die Fröschel'sche Kauübung auf „mmm“ ermöglicht, die Indifferenzlage zu finden. Man sagt mehrfach hintereinander: „mjam, mjem, mjum, mjom“ oder „mamamomm-mammamomm“ und dann beispielsweise: „Mein Name ist ...“ Wie tönt die Stimme vor dieser Übung, wie tönt sie nachher?

Ebene 5: Artikulation nennt man die Sprechbewegungen im Mund. Sie dienen dazu, Sprechlaute zu bilden. Daran sind die Zunge, die Lippen, der harte Gaumen und die Zähne beteiligt. Zum Training spricht man „brrrrmmm“ und stellt sich vor, man führe gleichzeitig mit der Hand ein Spielzeugauto über den Schreibtisch. Es ist nützlich, die Handbewegungen mit der Sprechübung zu verbinden. Denn im Gehirn hängt die Koordination von Hand und Artikulationsorganen zusammen.

Ebene 6: Sprechen kommt beim Gegenüber nur dann an, wenn hinter den gesprochenen Worten eine Absicht (eine **Intention**) steht. Diesen Aspekt untersucht man im Alltag, indem man sich fragt: Was möchte ich meinem Gegenüber mitteilen? bzw. Was wollte ich ihm mitteilen? Welche Einstellung habe ich zu meiner Aufgabe? Und wie klingt bzw. klang meine Stimme? Wenn man eine positive Grundhaltung findet, dann klingt auch die Stimme sofort positiver. Und: Auch Lächeln ist in der Stimme hörbar.

Tipps für Ihren Alltag

Fangen Sie nach dem Aufstehen nicht direkt an zu sprechen. Wärmen Sie die Stimme auf, indem Sie in einem entspannten Ton anfangen zu sprechen. Summen Sie gleitend immer höher und dann in die Tiefe. Das dehnt Ihre Stimmbänder und weckt sie auf. Achten Sie wo immer möglich darauf, dass die Raumluft nicht zu trocken ist und stellen Sie gegebenenfalls einen Luftbefeuchter auf. Auch eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung trägt zu einer guten Stimmperformance bei. Durch reichliches Trinken von Wasser bleiben die Schleimhäute und die Stimmbänder feucht. Das erleichtert das Sprechen. Falls Ihnen das Sprechen nach bestimmten Getränken schwerer fällt, versuchen Sie, vor anstrengenden Sprechsituationen nur Wasser zu trinken. Bei angespannten Situationen tief Luft holen und dann ausatmen. Das entspannt Körper und Stimme gleichermaßen. Sollten Sie individuelleren Rat suchen: **Bei FPK hilft man Ihnen gerne weiter. Informieren Sie sich zum Beispiel auf der Homepage unter www.fpk.ag.**

Bettina Halbach aus Wuppertal (Nordrhein-Westfalen) ist Ernährungswissenschaftlerin und freie Journalistin mit dem Themenschwerpunkt Gesundheitsförderung.

FPK Unternehmensentwicklung

Bettina Halbach
Oberkamper Str. 56, 42349 Wuppertal
Tel. 0202-474050
info@fpk.ag, www.fpk.ag