

Hajo B. Belton



Stimmbildner, Atem- und Entspannungspädagoge

Stimmbildung und Präsentationstraining

www.stimmbildung-sprechtrainer.com

Die Optimierung der Sprechstimme für Vortrag und Schulung.

Um als Seminarleiter, Ausbilder, Vortragender oder Moderator einer Präsentation mit kompetentem Stimmklang zu überzeugen, bedarf es oftmals eines Trainings des Sprachklangs und der Sprachverständlichkeit, der Artikulation des Sprechens. Es gilt, nicht nur langfristig kompetent zu wirken, sondern die Stimme optimal und damit auch schonend einzusetzen, gerade dann, wenn man sie etwas lauter oder zeitintensiver einsetzen muss.

Wenn die Stimme durch Erkältung, falsche oder übermäßige Belastung „gestresst“ ist, wird es unangenehm und der weitere Vortrag des Sprechens zur Tortur.

Das Verständnis um die Grundlagen der Stimmgebung ist dabei ein erster Schritt, Ihre eigene Stimme zielorientiert einzusetzen und bei seinen Zuhörern oder Gesprächspartnern die erwünschte Wirkung zu erzielen, bei gleichzeitiger Schonung der Stimme.

Es geht hierbei um eine Methode der funktionalen Stimmgebung, die mit Erkenntnissen aus der Stimmtherapie (Logopädie) entwickelt wurde. Sie basiert auf dem Wissen um Bau und Funktionsweise des Kehlkopfes und der ihn umgebenden Muskulatur, unterstützt durch eine natürliche und richtige Atmung.

Man kann lernen die benötigte Muskelspannung der Stimmbänder lediglich durch die Koordination und Stärkung der inneren Kehlkopfmuskulatur zu erzeugen. Und das bei gleichzeitiger optimaler Nutzung der aktiven Artikulatoren wie Lippen und Zunge und das ausnutzen der natürlichen Resonanzräume.

Das Ergebnis ist eine ausgeglichene und klangvollere Stimmproduktion bei freier Atmung, entspanntem Kehlkopf und einer natürlichen Ihrer Persönlichkeit entsprechenden Stimme. Entspannung und die richtige Atmung, welches auch gute Mittel zur Stressbewältigung und Abbau von Lampenfieber sind können dabei helfen.

Um die eigene Stimme für Schulungen, Vorträge oder Präsentationen fit zu machen, kommt man an den Themen Atmung, Resonanz und Artikulation nicht vorbei.

Die Resonanz der Stimme

Es sind zwei Resonanzräume die nahe beieinander liegen, die den Tonklang entscheidend mitbestimmen. Es ist der Teil zwischen Kehlkopf und Mundhöhle,

sowie die Mundhöhle selbst. Dieser insgesamt so genannte Vokaltrakt hat die Funktion von Resonanz und Artikulation aber nur an zweiter Stelle. In erster Linie dient er dem Transport von Nahrung und Atemluft.

Wenn man den Kehlkopf absenkt bekommt man mehr Resonanz oder Stimmklang, da sich der Resonanzraum vergrößert. Wenn man den Mund in einem vernünftigen Maße öffnet ebenso. Hierbei darf man sich jedoch nicht anspannen. Der Kiefer soll und muss locker bleiben. Gerade die Kiefermuskulatur ist es oft, die den Kehlkopf nach oben bringt wenn sie fest oder angespannt ist. Der Resonanzraum wäre in diesem Falle verkürzt, was zu weniger Stimmklang führt. Dabei geht es nicht in erster Linie um das zusätzliche Absenken des Kehlkopfes; es ist jedoch sicher, dass viele Faktoren wie Stress, Verspannungen oder eine nicht optimale Atmung die Stellung des Kehlkopfes für das Sprechen und dessen Klang ungünstig beeinflussen.

Der beste Zugang zur optimalen Einstellung des Vokaltrakts führt über die Wahrnehmung, die im Laufe eines Trainings geschult und sensibilisiert werden kann, so dass sie regulierend wirkt. Oft genügt schon das Wahrnehmen einer Spannung wie sie etwa in der Kiefer-muskulatur entstehen kann, um sie zu lösen.

Evolutionsgeschichtlich liegt die ursprüngliche Funktion des menschlichen Kehlkopfes nicht in der Tongebung. Vielmehr ist er nach oben, wie auch nach unten beweglich und reagiert mit den Heber- und Senkermuskeln reflektorisch als Ventil das sich schließt und öffnet. Wer sich an den Kehlkopf fasst und schluckt oder die Zähne zusammenbeißt spürt sofort, wie er nach oben geht. Beim Gähnen geht er automatisch nach unten und öffnet. Der Kehlkopf reagiert bei Kraftanstrengung ebenso wie bei Stress. Es ist die Vorbereitung zur instinktiven Flucht bei Gefahr, die unser Körper noch genetisch gespeichert hat (hier wird auch klar warum ein Entspannungstraining das Sprechtraining optimal unterstützt).

Wer einen schweren Gegenstand hebt kann spüren, wie der Kehlkopf nach oben geht und schließt, um die notwendige Kraftanstrengung zu ermöglichen.

Die Hauptaufgabe des Kehlkopfes ist also im Ursprung die Ventilfunktion. Er öffnet sich für die Atmung und schützt gleichzeitig den Organismus vor Fremdkörpern, zum Beispiel wenn man sich verschluckt.

Die Atmung

Eine gute Atmung ist die reflektorische Atmung; sie muss allerdings durchlässig sein. Das heißt, das Zwerchfell soll sich optimal absenken. Ebenso der Kehlkopf senkt sich beim Einatmen, um der Atemluft den optimalen Zufluß zu gewähren.

Die Hauptaufgabe der Atmung ist der lebensnotwendige Austausch der Luft und die Versorgung des Blutes mit Sauerstoff. Der Atemapparat besteht aus Lunge, Bronchien und Luftröhre. Das Gehirn sendet einen Impuls und das Zwerchfell, ein waagerechter Muskel im Inneren unseres Körpers (etwa im unteren Bereich des Brustkorbs) senkt dabei eine Kuppel ab und drängt die Baucheingeweide nach unten. Dies ist bei optimaler Atmung rundum spürbar. Der Bauch wölbt sich vor und wer seine Atmung auch im unteren Rücken spüren kann, hat für die Verbesserung seiner Atmung bereits bedeutende Fortschritte gemacht.

Gleichzeitig heben die äußeren Zwischenrippenmuskeln die Rippen an. Der Brustkorb weitet sich dadurch nach allen Seiten. Das daran anschließende Ausatmen ist dann ein passiver Vorgang.

Das Zwerchfell hebt sich wieder und schafft einen gewissen Luftdruck nach außen, der auch an den Stimmbändern anliegt und zur optimalen Stimmgebung ohne Kraftanstrengung beiträgt. Ähnliches passiert bei der Senkung der Rippen beim Ausatmen. Alles arbeitet synchron zusammen.

Durch das Absenken des Zwerchfells und Weiten der Rippen über die Zwischenrippen-muskulatur entsteht in der Lunge ein Vakuum. Die Luft kann beim Einatmen fast selbständig einfließen (reflektorische Atmung). Durch Entspannen des Zwerchfells und Zusammenziehen der Zwischenrippenmuskulatur wird die Luft mit einer bestimmten Kompression wieder herausgedrückt. Das ist die Energiequelle für unsere Phonation, das Sprechen.

Die Artikulation

Wir sprechen von aktiven und passiven Artikulatoren. Aktiv sind beispielsweise Zunge und Lippen. Passiv sind zum Beispiel die Stellen, an denen etwa die Zunge den Laut artikuliert. Artikulatoren sind Sprechorgane oder Teile von Sprechorganen, die sehr direkt an der Erzeugung eines bestimmten Lautes beteiligt sind.

Es gilt, die mit Schwingungen versetzte Luft von den Stimmbändern über die Artikulation mit einer bestimmten Klangfarbe zu versehen, was wir als Vokale oder Konsonanten bezeichnen. Zunge und Lippen haben diese Aufgabe zu bewältigen; oftmals können sie jedoch ohne entsprechendes Training nicht optimal funktionieren.

Manche Schauspieler üben mit einem Korke im Mund was die normale Artikulation erschwert und die dazu notwendigen Muskeln stärker fordert und trainiert. Die Sprach-verständlichkeit kann auf diese Weise verbessert werden.

Die Stellung des Mundes spielt bei der Artikulation natürlich ebenfalls eine wesentliche Rolle. Beim „A“ sollte der Mund beispielsweise locker länglich fallen. Das „A“ ist der Vokal mit der größten Öffnung. Es erfordert einen lockeren Kiefer und begünstigt damit gleichzeitig das Verhalten des Kehlkopfes, der ja wie oben beschrieben nicht nach oben gehen sollte, sondern sich in der Mittelstellung frei bewegen können muss.

Wer üben möchte, für den habe ich hier einen passenden Satz den man am Besten vor einem Spiegel übt. „Zaghafte langsam sang der alte Barde“. Wer dem Ganzen dabei jetzt noch seiner Stimme das notwendige Ziel gibt, wie man es tut, wenn man eine bestimmte Person anspricht, der trainiert bereits wichtige Funktionen seiner Stimme.

Der Körper spricht

Nur das Zusammenspiel von Atmung und guter Artikulation sowie ein entspannter Zustand der ganzen Person erlaubt es uns, die Stimme so einzusetzen wie es uns wünschen – überzeugend, gut verständlich, klanglich voll und ohne von Heiserkeit. Der ganze Körper ist dabei am Sprechen beteiligt. Auch aus diesem Grund empfiehlt es sich, beim Sprechen einen festen und immer stabilen Stand zu suchen und einzunehmen.

Auch wenn es vielleicht nicht das erste Mal ist, dass Sie das hören: Lächeln Sie wann immer es passt, man kann es hören und bringt Sie selbst auch in eine positive entspannte Stimmung. Unterstreichen Sie Ihre wichtigen Worte und Aussagen mit Gesten, nehmen Sie Ihre Hände zu Hilfe. Das hört man. Sie klingen so überzeugender und authentischer.

Ein langsamer Redefluss wirkt eventuell träge, ein zu schneller zu hektisch. Wechseln Sie ab! Bleiben Sie ruhig, sprechen Sie zügig wenn Sie möchten, aber machen Sie Pausen für Ihren Zuhörer, für Ihre Atmung, für Ihre Gelassenheit und die überzeugende Wirkung Ihrer Worte.

Üben Sie Ihren Vortrag so, als wären die Seminarteilnehmer oder Zuhörer im Raum. Geben Sie ihrer Stimme Ziel, sprechen Sie die Zuhörer deutlich an und atmen Sie zwischen den Sätzen in den Bauch (noch besser ist der Rücken, wenn es geht), ohne dass sich die Schultern heben. Achten Sie – soweit möglich – auf einen lockeren Kiefer. .

Sollten Sie durch eine Infektion oder durch Überbelastung doch einmal heiser sein: Husten ist besser als Räuspern. Salzpastillen wirken wohltuend auf gestresste Stimmbänder. Etwas zum Lutschen mit ätherischen Ölen löst den Belag, aber vermeiden Sie allzu scharfe Mittel.

Wenn Sie nur einen kleinen Teil davon umsetzen können haben Sie bereits etwas für die Optimierung Ihrer Sprechstimme für Vortrag, Präsentation und Schulung geleistet.

Hajo Blachnik-Belton, Frankfurt am Main, Mai 2009

© copyright, Hajo Blachnik- Belton 2009

Das zitieren des Textes ist gestattet wenn der Autor mit Name und Internetadresse genannt wird.