

Kommunizieren bedeutet, Beziehungen zu gestalten.

Handout "Stimme to go"

„Wer das Ohr beleidigt, dringt nicht zur Seele vor.“ (Quintilian)

*„Bereits die ersten Sekunden eines Gesprächs hinterlassen einen bleibenden Eindruck. Der erste Stimmeindruck macht hörbar, wer wir sind, wofür wir stehen und wofür wir uns halten.“ (Arno Fischbacher). **Nicht WAS Sie sagen, sondern WIE sie es sagen, ist entscheidend dafür, ob Ihre Zuhörer bereit sind, Ihnen und dem Inhalt Ihrer Rede zu folgen.***

Stimme = Social Medium No. 1

- ist Ausdruck der ganzen Person (per-sonare: lat. „hindurch tönen“)
- ist ein Ereignis unter Beteiligung des ganzen Körpers
- ist Kommunikation (eine Botschaft mit mehreren Ebenen)
- ist Zuhören: sich und den anderen
- beeinflusst die Zuhörer unmittelbar („interner Nachvollzug“, s. Spiegelneuronen)

Kurzes Aufwärm-Programm vor dem Stimmeinsatz (v.a. Rede/Vortrag/Vorlesung):

Haltung: von unten nach oben aufbauen (wichtig: Atem fließen lassen)

fester Stand mit Bodenhaftung (Füße hüftbreit auseinander, flache Schuhe):

Gelenke kreisen: Fuß, Knie, Hüfte, Oberkörper, Handgelenke, _Arme/Schultern, Kopf (vorsichtig)

Arme seitlich locker hängen lassen, aus der Hüfte Oberkörper hin und her drehen

Königs-/Königinnenhaltung: Vorstellung, man trage eine schwere Robe (richtet Oberkörper auf, "stärkt den Rücken")

Atmung: (Ziel: tiefe und freie Brust-Bauchatmung, Zwerchfell ist aktiv)

Zwerchfellübungen:

- „Fensterbrett“: Arme vor der Brust verschränken, auf Schulterhöhe anheben, als legte man sie auf dem Fensterbrett ab, mit kurzen f-Impulsen Federn wegpusten,
- Plosive: p-t-k: jeweils kurze Impulse, Luft strömt automatisch wieder nach

Artikulation (von vorne nach hinten):

Lippen flattern lassen (wie Motorenbrummen, Pferdeschnauben),

Breit- und Spitzmaul abwechselnd

Zunge: mit der Zunge außen an den Zähnen entlang fahren (oben/unten),
innen an den Zahnreihen entlang fahren (unten/oben)

Korken/Über-Artikulation: etwa 1 min. Text stark übertrieben artikulieren

Stimme: an etwas sehr Leckeren denken - **mmmmh!** („**Schokoladenstimme**“) und aus diesem "Eigenton"/der Indifferenzlage heraus die Stimme weich fließen lassen, bzw. ohne Druck summen, brummen - ... bis die Stimme sich geschmeidig und weich anfühlt

Die Basis: Was erfordert meine Rolle und die Situation? Was ist mir gemäß?

F. Schulz v.Thun: wesensgemäß, rollenkonform, situationsgerecht

Rhetorisches Ziel: docere, movere, delectare (lehren, bewegen, erfreuen!)

Innere Haltung: z.B. Einladung an Gäste zur gemeinsamen Mahlzeit...

(denn ein guter Vortrag entsteht im (inneren) Dialog mit dem Publikum)

Für's Sprechen Schreiben: kurze Sätze, einfache Konstruktionen!

Vortrag bei der Konzeption als Dialog denken und ihn auch so halten

klare Gliederung (auch optisch!)

im Text wie „zu Hause“ sein, der Inhalt sollte vertraut sein

Pausen und Betonungen markieren!

Vorbereitung am Ort

Zuhörsituation optimieren: Lärmquellen abstellen oder reduzieren (z.B.

Fenster schließen, Geräte abschalten; verstreute Hörer nach vorne bitten;

sicher stellen, dass man gut sichtbar und hörbar ist); Glas Wasser bereit stellen;

unbedingt Mikrofon anpassen (Verstärkung, Höhen-Einstellung)

Während Vortrag oder Rede

- Blickkontakt aufbauen – auch zu Hörern im hinteren Bereich

- Pausen einbauen (für sich und für die Hörer), "abspannen"

- sich darauf verlassen, dass genug Luft zum Sprechen vorhanden ist

(eher mal ausatmen zwischendurch, um ruhiger zu werden)

- kleine Entspannungsbewegungen einbauen

(z.B. "**Königs-/Königinnen mantel**" anziehen, Kiefer lockern, Schultern lockern)

- dynamisch erzählen: Tempo und Lautstärke variieren

(dem Sinn und der Dramaturgie entsprechend)

.... viel Spaß dabei und viel Erfolg!