



## **Die Stimme**

### **Wenn der Papst AMEN piepst**

Große Unternehmenslenker erkennt man an ihrer vollen Stimme. Welchen Status sie sich geben – ihre Umwelt kann es hören. Ob volltönend, klangvoll, sonor, selbstbewusst, ob heiser, gepresst, ängstlich, nervös, die Stimme verrät mehr über jede Person. Eine volle Frauenstimme durchdringt wie ein Wohlklang den kleinen Raum und würde ebenso die großen Säle für sich einnehmen. Sie kommt von einer zarten Frau, Viola Gabor. Sie weiß, wie sie mit ihrer Stimme Aufmerksamkeit erhält, denn beruflich spricht sie bei Lesungen und im Theaterspiel von Bühnen zu ihrem Publikum. Außerdem gibt Gabor ihr Wissen und jahrelange Erfahrung mit Stimm-Coaching an Menschen weiter, die in stimmlichen Einklang kommen möchten.

### **Ist Stimme wirklich so wichtig?**

Wie ein Schlüsselreiz entscheidet die Stimme jedes Menschen nur innerhalb weniger Sekunden, wie wir beim Anderen ankommen. Es geht nicht um gekonnte Rhetorik oder erlebte Wortwahl. Zu rund 40 Prozent hängt unsere Wirkung auf andere von unserer Stimme ab und nur zu 7 Prozent vom Inhalt dessen, was wir sagen. Kriterien wie der Klang, die Färbung und die Kraft einer Stimme sind es, die von Beginn an klar machen, wer das "Sagen" hat.

### **Sie ist ganz Ohr**

Viola Gabor ist Diplom-Sprecherzieherin / Sprecherin in Köln, sie coacht ganzheitlich. Die Stimme jeder Person komme von innen nach außen, sagt sie, und sie beschreibe das Befinden, eben die "Stimmung" eines jeden. Nicht von ungefähr wird das Wort "Person" von dem lateinischen "per-sonare" (übersetzt: durchklingen) abgeleitet. Über ihre erste Begegnung beim Coaching sagt Gabor: "Da bin ich ganz Ohr, um alle persönlichen Aspekte, die jemand mitbringt, vernehmen zu können." Sogleich analysiert sie die Stimmkraft. Sie hört, ob jemand ein starker Ein- oder Ausatmer ist, beobachtet, wie die Körperhaltung den Ausdruck beeinflusst und ob das Gesagte im emotionalen Einklang mit dem Menschen wirkt.

### **Stimme ist auch Körperarbeit**

Häufig ist die Wahrnehmung der eigenen Stimme anders während des Sprechens, als wenn man der aufgezeichneten eigenen Stimme lauschte. Beeinflussend wirken dabei eventuell durchgedrückte Knie, hochgezogene Schultern, eine unbewegliche Zunge oder zu wenig Mimik im Gesicht. Der Ausdruck bleibt dabei auf der Strecke und das Gesagte kommt nicht in der vom Sprechenden gewünschten Form an. Dabei habe jeder Mensch immer etwas sehr Wunderschönes - eben seinen ganz eigenen persönlichen Klang - in der Stimme, so Gabor.

### **Die innere Stimme**

Authentizität bei Mensch und Stimme kann nur erreicht werden, wenn ein Bewusstseins-Prozess stattgefunden hat. Gabor arbeitet von innen und von außen. Bei sich selbst zuhause sein und sich wohl fühlen in der eigenen Haut, sind innere Aspekte beim Coaching. Nach außen hin können auch einfachste Techniken den Wohlklang unterstützen. Da hilft zum Beispiel Lippenflattern, das die Stimmbänder durchblutet oder das Aufsagen von Zungenbrechern zum Erwärmen der Stimmorgane und schließlich ebenso Atemmassagen, die sie gelegentlich gibt. Es gilt die Spannweite der vielen individuellen Möglichkeiten auszukosten, um mit voller kräftiger Stimme Präsenz zu zeigen. Und seien Sie mal ehrlich: Wer würde schon aufstehen und das Haupt senken, wenn Papst Benedikt "Amen" piepste.

*Text + Foto 2008 © Gudrun Ranftl – [www.moli.de](http://www.moli.de) (MOLI Magazin, Liebe + Leben)*

*TON: Amor en dos tiempos (Text: Gioconda Belli, Sprecherin: V. Gabor)*