

## Lektion 1: Stimmklang und Wirkung

### Die Wahrnehmung der Zuhörer auf Ihren Stimmklang

Wir schauen uns zunächst einmal an durch welchen Ausdruck in unserer Stimme wir welche Ergebnisse bei unseren Zuschauern erzielen. Ein bestimmter Stimmklang in Verbindung mit unserem eigenen möglichst authentischen inneren Zustand bewirkt u.a. durch die Spiegelneuronen im Regelfall die folgenden Wahrnehmungen der Zuhörer: wird, was ich ausdrücken möchte.

- Eine klare, deutliche Stimme und führungsweisende Sprechweise mit angemessener Lautstärke signalisiert Kompetenz, Selbstbewusstsein, Glaubwürdigkeit und Entscheidungs- und Durchsetzungsvermögen. Dieser Stimmklang ist beispielsweise optimal für die Übermittlung von Informationen.
- Eine tiefe, resonanzreiche Stimme klingt tief, warm und weich und zeigt Vertrauen und Empathie. Der Sprecher wirkt entspannt, sympathisch und in sich selbst ruhend. Dieser Timbre ist ideal für den Vertrauensaufbau und beispielsweise beim Erzählen von Geschichten.
- Eine lebendige, Begeisterung ausstrahlende Stimme ist optimal, wenn ich meine Zuhörer mit meinem eigenen Enthusiasmus anstecken will. Dieser Stimmklang verwendet gut gesetzte Betonungen, ist manchmal etwas lauter und verfügt über eine melodiose Stimmführung.

Das waren einige Stimmausdruckweisen wie es sein sollte, oftmals allerdings hört man die nachfolgenden Intonationen:

- Die Stimme klingt schüchtern, ängstlich, leise und monoton: Bei uns als Zuhörer kommt an: Ängstlichkeit, Inkompetenz, Tiefstatus.
- Der Stimmsound ist überhöht bis hin zu piepsig oder schrill. Dies klingt in unseren Ohren sehr unangenehm und kann teilweise regelrecht aggressiv machen wenn der Timbre sehr überhöht ist.

Diese Stimme verfügt auch über wenig Resonanzen und wir können einen derartigen Sprecher instinktiv oftmals nicht richtig ernst nehmen wenn es wie die Stimme eines kleinen Kindes klingt.

Zu schnelles Sprechen ist auch eine Unart. Hier kann kein Mensch folgen. Langsameres Sprechen bedeutet ich kann meine Ideen wesentlich besser übermitteln und meine Zuhörer bekommen innere Bilder und gewünschte Emotionen werden wachgerufen. Ein zu langsames Sprechen ist natürlich ebenso suboptimal, da man seine Zuhörer damit eher zum Abschalten bringt.

- Oftmals hört man auch eine übertrieben freundliche Stimme meist verbunden mit einer Art Dauerlächeln besser gesagt, mit einer Art Dauergrinsen. Dies bewirkt bei den Zuhörern ein: „Vorsicht, hier versucht jemand uns etwas zu verbergen“. Diese Sprechweise ist nicht zu verwechseln mit einer professionellen Freundlichkeit, die manchmal zwar auch etwas aufgesetzt klingt aber oftmals nicht ganz zu vermeiden ist.
- Dann ist noch die überlaute, gepresste Stimme zu nennen, welche oft als aggressiv wahrgenommen wird. Als Beispiel der besoffene Fußballfan oder unangenehm wirkende Zeitgenossen die sich manchmal damit gerne in den Mittelpunkt stellen wollen.
- Ein heiserer Stimmklang bewirkt die Wahrnehmung als schwach, wenig belastungsfähig oder sogar krank.

Meistens ist es einem Sprecher nicht bewusst, wie seine Stimme bei seinen Zuhörern ankommt und welche Wirkung er damit erzielt. Dabei rentiert es sich in jedem Fall seine Stimme so zu modulieren, dass man dadurch viel souveräner und kompetenter wahrgenommen wird. Auch Sabine aus unserem Beispiel hatte es im zweiten Anlauf dann mit einer Förderung geschafft, da sie an ihrer Stimme gearbeitet hatte. Wenn Sie den Grundkurs Stimmtraining „Die perfekte Stimme“ durchgearbeitet haben, so werden Sie bereits viele Elemente einer „guten“ Stimme erlernt haben und diese auch in der Praxis erfolgreich einsetzen können. Wiederholen Sie vielleicht einfach bestimmte Kapitel welche Sie nochmals optimieren wollen. Für eine „zwischen-drin“-Auffrischung und Aufrechterhaltung einer optimalen Sprechweise empfehle ich ihnen den Bonuskurs „Stimmfitness“.

Im jetzigen Kurs behandeln wir nun zusätzlich den „inner state“ beim Sprechen, also den möglichst authentischen inneren Zustand. Je authentischer Sie beim Sprechen sind und die Emotionen welche Sie übermitteln wollen auch wirklich verspüren, desto glaubwürdiger sind Sie. Einen inneren Zustand authentisch zu fühlen ist nicht einfach. Nicht umsonst dauert eine fundierte Schauspielausbildung bis zu drei Jahren. Ich führe Sie in den nachfolgenden Lektionen dennoch in die Basics des Schauspiels ein. Dadurch werden Sie bereits in Ihrer nächsten Rede oder Vortrag viel eher in der Lage sein, einen gewünschten emotionalen Zustand einzunehmen.

