

«Die Stimme ist unsere Visitenkarte»

Stimmtrainerin Denise Steiner über das Potenzial der Stimme

KEHRSATZ – «Die Stimme zeigt unsere Emotionen und sorgt für Stimmung», betont Stimmtrainerin Denise Steiner. Sie erklärt, wie die Stimme trainiert werden kann und worauf es beim Sprechen ankommt.

Bereits bei der Begrüssung fällt ihre aufrechte Haltung auf. Ihre Stimme ist klar, klangvoll und auf eine beruhigende Art unaufgeregt. Denise Steiner zuzuhören, ist äusserst angenehm. Das ist kein Zufall. Denise Steiner ist ausgebildete Stimmtrainerin und hat sich während ihrer Ausbildung intensiv mit der Stimme, der Atmung und dem Körper auseinandergesetzt. Als sie auf einem Stuhl in einer leicht gebeugten Haltung Platz nimmt und spricht, ist der Unterschied klar hörbar. Die Stimme klingt dumpf – «wie ein Instrument, dessen Saiten zu wenig gespannt sind», vergleicht Steiner und setzt sich auf das erste Drittel der Sitzfläche. Sie stellt beide Füsse parallel voneinander auf den Boden, sucht nach der optimalen Aufrichtung aus dem Becken heraus und bewegt die Schultern leicht nach hinten, sodass sich der Brustkorb öffnet. Den Kopf hält sie gerade, «wie wenn eine Schnur die Schädeldecke ein bisschen nach oben ziehen würde». In dieser Haltung komme die Stimme optimal zur Geltung, denn «Spannung macht uns spannend».

Praktische Körperübungen nehmen bei der Stimmarbeit einen grossen Stellenwert ein. Um die



Denise Steiner wärmt mit einer Körperübung ihre Stimme auf.

Foto: YM

Stimme aufzuwärmen, zeigt Denise Steiner einige Übungen. Sie empfiehlt, diese am Morgen durchzuführen, vor einem wichtigen Termin oder einer Präsentation. Die Hände locker zur Faust geballt, klopft sie die Arme, die Schultern, den Brustkorb, den Bauch und das Gesäss ab. Sie schüttelt und dehnt den gesamten Körper, lässt die Zunge im Mund kreisen, gähnt und gibt leichte Summ-Geräusche von sich. Summen ist gut für die Stimme. «Wenn Sie aufgeregt sind, summieren Sie! Das ist besser als sich zu räuspern», betont Steiner.

Stimme sagt viel aus

«Die Stimme ist unsere Visitenkarte.» Diese Aussage macht Sinn, gibt doch die Sprechmelodie oder die Geschwindigkeit des Sprechens viel preis. Die Stimme lässt sich nicht so leicht manipulieren. Sie zeigt viel von der Persönlichkeit eines Menschen in wenigen Sekunden. «Wer sehr

schnell spricht, gerät leicht ausser Atem und macht auch das Publikum atemlos.» Viel mehr sollte es Ziel jedes Redners sein, das Publikum bei Atem zu halten. Dies erfordert ein an den Atemrhythmus angepasstes Tempo und genügend Pausen. «Um wirkungsvoll zu sein, muss ich mir Zeit und Raum nehmen, das ist nicht immer ganz einfach.» In ihren Firmentrainings und Kursen bestärkt Denise Steiner ihre Klientinnen und Klienten, Vertrauen in sich und ihre Stimme zu haben. Sie zeigt ihnen, wie sie auch in anspruchsvollen Situationen bei Stimme bleiben. «Wer authentisch und partnerorientiert kommuniziert, erlangt die Aufmerksamkeit seiner Zuhörer.»

In der Kommunikation spielt der Kontakt zum Gegenüber eine grosse Rolle. «Ich halte wenig vom oft genannten Tipp, übers Publikum hinweg zu sprechen», verrät Steiner. So fehle der

Kontakt zu den Leuten, und die Aufmerksamkeit gehe verloren. Wenn jemand unsicher ist, geht es nicht darum, diese Unsicherheit zu überspielen, sondern das Vertrauen in seine Kompetenzen zu stärken. Stimmarbeit ist etwas sehr Individuelles. «Nicht jeder Klientin hilft die gleiche Übung, um in die Stimmkraft zu kommen.» Hierfür brauche es Kreativität und Einfühlungsvermögen des Stimmtrainers und die Bereitschaft des Klienten, Neues zu wagen und auch im Alltag zu üben. «In uns allen steckt ein grosses Potenzial. Stimmarbeit ist eine Möglichkeit, dieses noch besser auszuschöpfen», führt die Stimmtrainerin aus.

Am Üben führt kein Weg vorbei

Um das Potenzial auszuschöpfen, muss man aber üben, üben, üben. «Stimme ist viel mehr als sprechen», fasst Denise Steiner treffend zusammen. Mit der Stimme arbeiten bedeutet, den gesamten Körper und die Atmung miteinander sowie sich mit sich selbst auseinanderzusetzen.

Yvonne Mühlematter

■ INFO:

www.inspire.ch,
Tel. 031 971 14 74,
Tel. 076 775 19 90

Zur Person:

Denise Steiner lebt in Schlieren. Die ausgebildete Stimmtrainerin hat einen Lizentiatsabschluss in Ethnologie und sich in Projektmanagement weitergebildet. Zuletzt war sie als Kommunikations- und Kulturverantwortliche der Region Bern (RKBM) tätig.

Kurs «Jetzt spreche ich»

Ein Stimmtraining für Frauen
16. März, 10 – 15 Uhr
Bernstrasse 97, Kehrsatz
Kosten: 150 Franken

Yoga und Stimme «Aus der Mitte sprechen»

22. / 29. April und 13. Mai,
19 – 21.30 Uhr
Bernstrasse 97, Kehrsatz
Leitung: Regina Lerch, dipl. Yoga-
lehrerin YS / EYU, Denise Steiner,
Stimmtrainerin
Kosten: 195 Franken
Anmeldung:
info@inspire.ch,
Tel. 031 971 14 74 / 076 775 19 90