

A woman with short, vibrant red hair and glasses is shown in profile, smiling broadly. She is wearing large, white, over-ear headphones with a circular speaker grille visible on the side. In her right hand, she holds a black and silver condenser microphone. She is wearing a light-colored, possibly pink or white, long-sleeved top. Her hair is styled in a braid, and she has a decorative hair tie. The background is dark, making the subject stand out.

Reingard
Gschaider

StimmGym

StimmGym für Sympathieträger*innen und solche, die es werden wollen

Die Magie Ihrer Stimme

Nutzen Sie den vollen Sympathiefaktor, der in den Möglichkeiten Ihrer Stimme liegt?

Wenn Sie krächzen oder piepsen, im Stressfall leise und monoton werden oder auch (für Ihre Zuhörer) schmerzlich laut, dann haben Sie es viel schwerer „anzukommen“ und Ihre Botschaft an den Mann oder an die Frau zu bringen. Die Stimme trägt oft mehr zur Überzeugungskraft bei, als uns bewusst ist. „Eine schwache Persönlichkeit zeigt sich durch eine schwache Stimme, ganz gleich, wie stark die Argumente auch sein mögen“, davon war auch der Erfolgsphilosoph und Rhetoriktrainer Nikolaus B. Enkelmann überzeugt.

Sobald Sie etwas für Ihre Stimme tun, arbeiten Sie also auch an Ihrer Persönlichkeit. Wenn Ihre Stimme kraftvoller wird, werden auch Sie kraftvoller sein. Wenn Ihre Stimme sanfter wird, können Sie nicht aggressiv bleiben. Wenn Ihre Stimme harmonischer, klangvoller und – was oft, wenn auch nicht immer wichtig ist – wenn sie tiefer wird, werden auch Sie zu einer harmonischeren, selbstbewussteren und ausdrucksstärkeren Persönlichkeit.

Ist Ihre Stimme Schicksal?

Nein! Selbst eine dünne, verhauchte, schrille, blecherne, scharfe, quäkende oder langweilige Stimme kann jederzeit verschönt werden. Wohlklang ist zwar manchen als Geschenk des Himmels mitgegeben worden, aber weniger Beglückte können an sich arbeiten – und sehr viel erreichen. Wie das geht? Durch regelmäßiges Training, durch Stimm-Gym(nastik). Das ist die gute und zugleich die schlechte Nachricht. Mit der einen oder anderen Trainingseinheit ist nämlich noch nichts gewonnen: Sie müssen schon zwei, drei Monate bei der Stange bleiben, vielleicht auch länger. Die gute Nachricht ist, dass Sie Ihrer Stimme nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern tatsächlich etwas tun können, um sie zu verbessern.

„Kann ich das hier lernen?“

Jein. Sie finden weiter unten einige Übungen, die zum Einstieg ins StimmGym gut geeignet sind. Meine Erfahrung zeigt jedoch, dass ein kundiges Ohr von außen sehr hilfreich ist. Wenn Sie richtig an sich arbeiten wollen, ist es die bessere Wahl, ein Seminar zu besuchen, sich eine Logopädin zu leisten, Gesangsstunden oder Stimmcoaching in Anspruch zu nehmen.

Gehen Sie beim StimmGym in jedem Fall sanft mit sich um! Unsachgemäßes, forciertes Üben kann Ihrer Stimme schaden. Sobald Sie merken, dass Sie sich anstrengen oder dass gar etwas schmerzt, sollten Sie sofort eine Pause einlegen. Üben Sie locker und mit Spaß – so geht es am leichtesten.



StimmGym

1. Beginnen Sie jede Stimm-Gym-Einheit mit ausgiebigem Gähnen. Das lässt Sie tief atmen, außerdem wird die Stimm- und Sprechmuskulatur gelockert. Wer mehr über die segensreichen Wirkungen des Gähnens erfahren will, findet Wissenswertes im CARISMA Zuckerl-Artikel "Gähnen Sie sich locker".

StimmGym

1. Beklopfen Sie Ihre Brust locker mit der Faust oder den Fingerspitzen. Dazu summen und tönen Sie entspannt auf „m“, „n“, „ng“, „a“, „o“, „u“.
2. Singen Sie mehrere Male, in bequemer Tonlage ohne Anstrengung, auf einem Ton „mmmmmmooooooooo...“. Stellen Sie sich dabei vor, Sie hätten einen Tischtennisball im Mund, der den Gaumen nach oben wölbt. Oder stellen Sie sich den Gaumen wie eine hohe Kirchenkuppel vor. Probieren Sie verschiedene Tonhöhen aus. Achten Sie darauf, dass die Stimme klar klingt und keinesfalls verhaucht!
3. Zwischendurch wieder gähnen mit Recken und Strecken!
4. Summen Sie, beginnend mit dem Ton, der sich ganz von selbst einstellt, dann immer um einen Ton tiefer, anschließend immer um einen Ton höher (nur in dem Tonumfang, den Sie ohne Anstrengung schaffen!): jeweils 3 – 10 x „mmmmuuuuu“, „mmmmooooo“, „mmmmaaaaa“, „mmmmeeeee“, „mmmmiiiiiii“, „mmmmüüüüü“, „mmmmööööö“ *)
5. Achtung: Machen Sie unbedingt eine Pause, wenn es anstrengend werden sollte!
6. Singen Sie litaneiartig auf einem Ton: „Mmmorgenstunnd-hat-Gold-immmmMunnnd“ – mehrere Male in verschiedenen Tonhöhen die Tonleiter auf- und abwärts. Auch hier wieder darauf achten, dass Sie locker bleiben und sich nicht anstrengen.
7. Grundsätzlich ist für alle Übungen eine moderate Lautstärke zu empfehlen. Sie wollen mehr Stimmvolumen erreichen und lauter sprechen können? Dann spielen Sie bei den Übungen 5 und 7 auch mit der Lautstärke. Achtung: niemals anstrengen!

StimmGym

Wenn Sie einen Monat lang täglich diese Stimm-Gym-Übungen machen, wird das Ergebnis hörbar sein! Viel Spaß beim Üben wünscht Ihnen herzlich Ihre

Reinhard Gschäder

*)

Der Vokal „u“ wirkt belebend und harmonisierend auf den Unterleib, „o“ auf das Herz, „ä“ auf den oberen Brustraum, „e“ auf Hals und Schilddrüse und „i“ auf das Gehirn.

Stimm Gym

© Reingard Gschaider 2011

www.carisma-training.de

Fotos: Pixabay

