

Stimme und Sprechen

Der Ton

Mehr als ein Drittel der Hochschulabsolventen weist Sprechfehler auf – sei es, dass die Jungakademiker nicht laut und deutlich genug sprechen, Silben verschlucken oder schnell heiser werden, weil ihre Atemtechnik nicht stimmt. Weil die Stimme ein wichtiges ‚Arbeitswerkzeug‘ ist, können sich Schwierigkeiten mit dem Sprechen und mit der Stimme negativ auf den Erfolg und die Leistungsfähigkeit auswirken.

Die Stimme zählt – sowohl für den Einstieg als auch für den Aufstieg im Unternehmen. Das bestätigen 65 Prozent von 200 befragten Führungskräften, Personalchefs und Personalberatern im deutschsprachigen Raum, die das Marktforschungsinstitut Karmasin Motivforschung in Wien vor einiger Zeit befragte. Neun von zehn Entscheidern gaben sogar zu, dass sie Bewerber mit guter Stimme und Sprechweise bei Einstellung oder Beförderung vorziehen.

Fast jeder Beschäftigte muss heute mehrmals am Tag das Wort ergreifen, um in der Teamsitzung einen Standpunkt zu vertreten oder seinem Chef in wenigen Minuten den Stand der Dinge zu vermitteln. Präsentationen sind ebenso wie Telefon- oder Videokonferenzen mit internationalen Kooperationspartnern oder Kunden vielerorts an der Tagesordnung. Gerade in Unternehmen mit flachen Hierarchien bestimmen Stimme und Auftreten maßgeblich, wie viel man auch im übertragenen Sinne ‚zu sagen hat‘.

Karrierefeindliche ‚Ähms‘

Annikó Hauch, Inhaberin der Hamburger Firma „Hauch Personalmanagement“ und auf die Vermittlung von Bewerbern spezialisiert,

macht die Musik

fasst es so zusammen: „Wer an seiner Stimme arbeitet und klar, laut, sachlich, aber auch mit Emotion, ohne Ähms spricht, macht Karriere.“ Hauch berät ihre Klienten inzwischen auch in Bezug auf Stimme, Körperhaltung und Wirkung. Auch die Hamburger Wirtschaftsprofessorin Sonja Bischoff rät ihren Absolventen seit einigen Jahren zu einem Persönlichkeitstraining, weil der persönliche Auftritt laut ihren Untersuchungen inzwischen immerhin zu einem Drittel bestimmt, ob man in einem Unternehmen aufsteigt oder nicht.

Mit Stimm- und Sprechschwierigkeiten sind in der Regel nicht behandlungsbedürftige logopädische Probleme wie Lispeln oder andere Aussprachefehler gemeint. „Viele Menschen haben eine geringe Variationsbreite und Flexibilität der Stimme. Sie können nur sehr begrenzt ihre Stimme dem Gesprächsthema und der Gesprächssituation anpassen. Dazu kommen Schwierigkeiten wie eine undeutliche Aussprache, eine piepsige Stimme unter Stress oder einfach zu leises Sprechen“, weiß Dr. Lioba Faust, Rhetorik- und Stimmtrainerin und Inhaberin des „Studios für Stimme und Rhetorik“ in Regensburg.

Im Stimmtraining lernen die Betroffenen, wie sie ihre Stimme natürlich und wohlklingend einsetzen und sie bewusst steuern können, damit sie auch wirklich gehört und verstanden werden. Professionelle

Sprech- und Stimmtrainings können dabei nachhaltig Hilfe leisten: „Nach dem Training wird die Stimme als präsenter, deutlicher, verständlicher, kräftiger und klarer wahrgenommen. Und das in über 80 Prozent der Fälle“, erklärt der Bonner Phonetik-Forscher Stefan Kirchner, der die Wirkung von Stimmtrainings wissenschaftlich untersucht hat.

Stimme transportiert Autorität

„Mit einer trainierten Stimme vermittelt man Autorität, Durchsetzungsvermögen, Glaubwürdigkeit und Kompetenz. Indikatoren, die den Erfolg im Berufsalltag maßgeblich mitentscheiden und die persönliche Karriere fördern“, erklärt auch Arno Fischbacher, Stimmcoach und Inhaber der Expertenplattform www.stimme.at, in der sich 70 Stimmtrainer aus dem deutschsprachigen Raum organisiert haben. Die Mitglieder von stimme.at und andere Stimmtrainer verzeichnen laut eigenen Angaben deshalb immer mehr Nachfrage nach professionellen Stimm- und Sprechtrainings. Unternehmen wie der Discounter Spar, die Austrian Airlines oder die Telekom buchen Stimm- und Sprechtrainings für ihre Mit-



Wer seine Stimme beruflich stark strapaziert, sollte wissen, wie er sie gezielt einsetzt und dabei schont. Foto: Pastoren beim Stimmtraining.

arbeiter, vor allem für Führungskräfte und Verkäufer. Sie sind diejenigen, auf deren Sprechvermögen der größte Druck lastet.

Viele Beschäftigte bemerken die Defizite ihrer Stimme gerade dann, wenn es beruflich bergauf geht. Frauen, die aufsteigen, sehen sich plötzlich gefordert, ihren Standpunkt laut und deutlich vertreten zu müssen, und stellen fest, dass ihre Stimme häufiger versagt. Verkaufsleiter, die jahrelang stimmlich gut zurechtkamen, stoßen an ihre Grenzen, wenn sie neue Verkaufstechniken am Telefon umsetzen sollen. „Häufig werden Mitarbeiter von ihren Vorgesetzten zu mir geschickt, weil die Schwierigkeiten in der Kommunikation auffallen“, erklärt Lioba Faust.

Mit der Internationalisierung der Arbeitswelt ist die Bedeutung von Sprechvermögen und Stimme weiter gestiegen. Sprechschwierigkeiten aller Art wirken sich im internationalen Kontakt besonders gravierend aus. Wer im Deutschen ein bisschen nuschelt, ist am Telefon fast gar nicht mehr zu verstehen, wenn er englisch spricht. Schlimmer noch: „Es kann

Häufige Sprach- und Sprechfehler



Hinter den meisten Stimm- und Sprechproblemen stecken ungünstige Gewohnheiten, sagt Dr. Lioba Faust, Rhetorik- und Stimmtrainerin in Regensburg.

Durch Sensibilisierung und Übung lassen sich laut Dr. Lioba Faust gute Verbesserungen erzielen. Fehler in der Aussprache, wie zum Beispiel Lispeln, gehören dagegen in die Hand von Logopäden.

Undeutliche Aussprache, Nuscheln, Verschlucken von Konsonanten oder ganzen Silben, die Resonanz fehlt. *Ursache:* Bequemlichkeit beim Sprechen, der Mund wird nicht weit genug geöffnet.

Stimme hat keine Aufmerksamkeitswirkung, klingt lässig und wenig überzeugend. *Ursache:* ist häufig eine zu lässige oder nachlässige Haltung. Der Sprechapparat braucht Aufrichtung, um locker und elastisch zu sein, die Stimme muss frei schwingen können. Bei einer lässigen Körperhaltung ist die Atmung eingeschränkt, dadurch auch das Atem- und Stimmvolumen.

Ansprache langweilt die Zuhörer. *Ursachen:* Zu wenig Dynamik in der Stimme, die die Bedeutung des Gesprochenen unterstreicht (laut – leise, höher – tiefer, schneller – langsamer). Häufig fehlt auch die Ausrichtung auf das Publikum oder Gegenüber. Das Gegenüber wird nicht angeschaut, oder die Hand verdeckt den Mund.

Stimme ist zu leise, oft auch dünn und resonanzarm. *Abhilfe:* Mund öffnen, Zähne auseinander, tief atmen, damit die Stimme Kraft und Elastizität bekommt.

Stimme ist zu laut. *Ursache:* Meist handelt es sich um eine gewohnheitsmäßige Anpassung an Umgebungsgeräusche, eventuell hat die betreffende Person wenig Lautstärkeempfindung oder denkt, dass sie nur gehört wird, wenn sie laut spricht.

Stimme klingt uninteressant, müde. *Ursache:* Der Sprecher ist müde, beispielsweise, weil eine Sitzung schon sehr lange dauert. Bei Müdigkeit erschlafft die Muskulatur, was sich auf das Sprechen auswirkt. *Abhilfe:* Aufrechtes Sitzen stabilisiert, Bewegungspausen helfen.

leicht passieren, dass ein Deutscher, der englisch am Telefon spricht, von dem englisch sprechenden Partner als sehr unfreundlich und bestimmt empfunden wird, obwohl er für sein Empfinden ganz normal gesprochen hat“, erklärt Professor Lutz Christian Anders vom Seminar für Sprechwissenschaft und Phonetik der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg.

Harte Töne für fremde Ohren

Anders hat die Erfahrung gemacht, dass viele Menschen die relativ harte Aussprache im Deutschen direkt auf das Englische übertragen – und damit für das Landesohr ganz unabsichtlich einen relativ harten Ton ins Gespräch bringen. Wer beruflich in einer Fremdsprache kommunizieren muss, sollte deshalb möglichst auch seine Phonetik, also die Aussprache der Fremdsprache schulen, empfiehlt Anders.

Ein großes Problem für die Stimme – und vor allem für den Wunsch, ruhig und überzeugend zu sprechen – ist Stress. Wer unter Stress steht, dessen Muskeln sind angespannt, vor allem der Schulterbereich ist angespannt und verengt den Hals und damit den gesamten Sprechapparat. Durch die Anspannung hat die Stimme nur wenig Raum, die Stimmbänder können nicht richtig schwingen. Aus diesem Grund beinhalten Sprech- und Stimmtrainings heute meist

auch Übungen, wie man in stressigen Situationen die gelassene Stimmung behält. Neben der Stimme werden auch die körperliche Haltung und sogar die innere Haltung des Teilnehmers mit dem Coach reflektiert.

Manche Berater empfehlen zudem, sich über die Inhalte des Gesagten Gedanken zu machen. „Viele Redner haben bei einer Präsentation Zahlen, Daten und Fakten im Kopf, aber keine wirkliche Message ans Publikum“, weiß Esther Schweizer, Schauspielerin, Stimmtrainerin und Inhaberin von „Voice in Motion“ in Hamburg. Doch der Einsatz der Stimme orientiere sich letztlich genau an dieser Message oder Story, wie es Esther Schweizer nennt. Nur wer weiß, was die Kernaussage seiner Präsentation ist und was die Zuhörer von ihm erwarten, kann das Auditorium emotional ansprechen und mit Inhalt, Stimme und Körpersprache authentisch und überzeugend deutlich machen, woran ihm liegt. Insofern fängt das Training der Stimme schon beim Nachdenken über die Botschaften an.