



INGRID AMON
EXPERTIN FÜR STIMM- & SPRECHTECHNIK



Gut bei Stimme

Handout 2019

BVA

Prof. Ingrid Amon[®]

Copyright 2019: Prof. Ingrid Amon - Alle Rechte vorbehalten.



WIE WICHTIG IST STIMME

Komponenten einer positiven persönlichen Ausstrahlung

Warum werden manche Menschen von anderen als graue Mäuseriche und Mäuse, andere als faszinierende, anziehende, gewinnende Persönlichkeiten beurteilt?

Schon im Jahr 1972 hat der Sozialpsychologe Albert Mehrabian ein Experiment durchgeführt, in denen er die Ausdrucksbereiche Wort, Tonfall und Gesichtsausdruck in ihrer relativen Wirkung untersuchte. Zur klaren Trennung wurde der Gesichtsausdruck über stumme Videos übertragen. Der Tonfall wurde mittels eines Bandfilters untersucht. So war der Inhalt der gesprochenen Worte unverständlich, der Klang und die Sprachmelodie blieben jedoch erhalten. Wie verhielten sich die beiden Komponenten in Hinblick auf einen positiven Eindruck?

Beide nonverbalen Signale hatten eine viel stärkere Wirkung als der verbale Inhalt!

Ein Vierteljahrhundert später kommt die Zeitschrift GEO (Dezember 1998) zu einer noch höheren Stimm-Wirkung in Hinblick auf persönliche Ausstrahlung: In einer repräsentativen Studie wurde erhoben, daß ein kluger Mensch eine neue Bekanntschaft zu 40 Prozent nach dem Klang der Stimme beurteilt. Für wichtiger erachten die 1000 Befragten lediglich Gesicht und Kleidung. Je höher Bildungsgrad und Lebenserfahrung, um so wichtiger wird die Stimme: Rang zwei hinter dem Auftreten! Bei den über 50jährigen Akademikern bestimmt zu 56 % die Stimme über Sympathie und Antipathie.

Noch deutlicher machen es die Sprechwirkungsforscher Hartwig Eckert und John Laver, sie fassen den Stand ihrer Wissenschaft so zusammen: „Nicht was wir sagen, sondern **wie** wir es sagen, ist für die zwischenmenschliche Beziehung von allergrößter Bedeutung!“

Dass der Inhalt also gar nicht so wichtig ist, wußte man schon im alten Rom. Der römische Sprechlehrer Quintilian behauptete: "daß ein mittelmäßiger Inhalt unter der Gewalt eines vollendeten Vortrags mehr Eindruck macht, als der vollendetste Gedanke, bei dem der Vortrag mangelt."



Das Sprichwort sagt es uns schon länger als jede Forschung "Der Ton macht die Musik."
Für Ihre Sprechsituationen könnte das bedeuten, auch in Zukunft weiterhin erstklassig zu sein.
Aber nicht mehr perfekt. Ihr Inhalt muß natürlich stimmen, fachlich richtig sein. Aber ob Sie nun einmal mehr oder weniger perfekt formulieren, ist nicht so wichtig. Achten Sie viel mehr darauf, Ihre Inhalte auch exzellent zu verpacken: Angenehm im Ton, sauber in der Aussprache, melodisch in der Stimmführung, abwechslungsreich in der Lautstärke, rhythmisch durch gekonnte Pausen, spannend durch klare Betonung, überzeugend durch Stimmfestigkeit, mühelos verständlich durch Dialektfreiheit. Servieren Sie Ihren exzellenten Rotwein (=Inhalt) nicht im Zahnputzbecher sondern im funkelnden Kristallglas. Punkten Sie mit Sprechkultur. Man darf und soll erkennen, daß Sie sich sowohl um den Inhalt als auch um seine bestmögliche Form angenommen haben. Das macht den wahren Meister auch heute aus. Dass ihm Form und Inhalt gleich-wertig sind.

Auf der klanglichen Ebene haben wir es oft mit Saboteuren/Vampiren zu tun. Das Ohr des Auditoriums wird irritiert z.B. durch lautes, geräuschvolles Einatmen, verschluckte Endsilben, Stottern, Lispeln, Näseln, zu leises oder zu lautes Sprechen, zu monotone Sprechmelodie, eine falsche Tonlage, zuviele „Ähs“ , Lieblingswörter, Modewörter (cool, mega, super...), ständiges Räuspern,..... mit der Behebung solcher Mängel befassen wir uns ausführlich.



DIE SPRECHWERKZEUGE

Ihr persönliches Trainingsprogramm

Gehirn	Sprech-Denken üben: laut lesen/den Alltag laut kommentieren.
A Lunge T	Vor Sprechbeginn eher ausatmen, kein Atemstau durch zuviel Einatmen!!!
E Muskulatur (Zwerchfell) M	Zwerchfell stärken : 30x täglich rhythmisch Kerzen ausblasen Fff-fff-fff
Kehlkopf	Je mehr Klang ich erzeuge, umso länger kann ich das tun Viel trinken!! Fencheltee für die Stimme!
Mundraum	Tägl. je 10 Sekunden: Motorrad fahren brrrrr/Kussmälchen/Summen
Ohren	Sich selber beim Sprechen beobachten, sich selber zuhören!
Körper gesamt	Aufrechte lockere Gesamthaltung!!!



Atmung

Damit Sie eine klare Vorstellung gewinnen wie Atemtraining geschieht, sind die folgenden Informationen gedacht: Das Organ, in dem der Sauerstoffaustausch geschieht, ist die Lunge. Das wissen Sie. Die Lunge braucht allerdings, damit sie sich ausdehnen kann, die Hilfe der umgebenden Muskulatur. Sie kann es nämlich nicht allein. Um der Lunge beim Einatmen = Ausdehnen zu helfen, stehen Ihnen vor allem drei Muskelgruppen in Ihrem Körper zur Verfügung: Und beim Aus-Atmen helfen Ihnen dieselben Muskelgruppen, den Atemstrom bewusst zu steuern, die Luftabgabe ökonomisch zu gestalten. Das kommt der Stimmgebung zugute, die ja beim Aus-Atmen geschieht. Wenn Sie also in Zukunft Ihre Atmung trainieren, trainieren Sie vorrangig den effizienten Einsatz entsprechender Muskelgruppen: Vor allem das Zwerchfell: 3x täglich drei Kerzen ausblasen.

Praxistipps: Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie vor einer Redesituation im Stress sind, dann hecheln Sie! Ihr Atemrhythmus normalisiert sich rascher als beim verkrampften Versuch, tief durchzuatmen.

- Unmittelbar vor Sprechbeginn: Atmen Sie einmal fest aus. Die meisten Menschen stauen vor Nervosität die Luft und platzen dann mit unnötig viel Energie los.
- Tragen Sie beim Auftritt nur lockere Kleidung, die Sie beim Atmen nicht behindert.
- Atemübungen macht man niemals **während** eines Auftritts! Verwechseln Sie nicht Training mit Wettkampf.



Der Kehlkopf

Der Kehlkopf ist für die Stimmerzeugung das grundlegende Organ. Hier wird strömende Lust in schwingende, hörbare Lust umgewandelt: Schallwellenerzeugung..

Was der Kehlkopf braucht, ist leicht zu merken: Wasser und Sensibilität.

1. Wasser von innen

Die optimale Funktion des gesamten Sprechapparates - von der Lunge bis zur Mundhöhle - ist an einen ausbalancierten Feuchtigkeitsstatus gebunden. Innerlich und äußerlich: Achten Sie auf genügend Flüssigkeitszufuhr (mindestens 2 1/2 Liter täglich). Die empfindlichen Stimmbänder sind mit Schleimhaut überzogen. Die Schleimdrüsen des Kehlkopfes produzieren nur dann dünnflüssiges Sekret, wenn Sie Ihrem Körper genügend Flüssigkeit zuführen. Die Austrocknung bremst den Schwingungsablauf, wenn das "Schmiermittel" fehlt, ist oft Überlastung die Folge. Eine weit verbreitete Lampenfieber-Erscheinung ist der "trockene Mund". Das gesamte Ansatzrohr fühlt sich ausgetrocknet an. Im Stress stellt der Körper die innersekretorische Schleimproduktion ein. Es bleibt einem die Spucke weg... Mit genügend Flüssigkeitszufuhr steuern Sie dem entgegen.

- Wenig Kaffee, Tee, Cola, Schokolade: Koffeinhaltige Substanzen trocknen aus.
- Manche Medikamente haben Austrocknung als Nebenwirkung: Antihistaminika, Abmagerungspillen, Kortison, Rheumamittel, Antidepressiva ...
- Bestimmte Gewürze sparsam dosieren. Z.B. Pfeffer, Paprika, Curry, zuviel Salz.
- So Sie überhaupt noch Raucher sind: ein Minimum an Zigaretten, vor allem in sprechintensiven Situationen. Nach nur einer Zigarette braucht Ihr Körper mehrere Stunden, um einen optimalen Schleimhautzustand im Sprechapparat wiederherzustellen.

2. Feuchtigkeit von außen:

- Sorgen Sie für genügend hohe Luftfeuchtigkeit. Hygrometer (Luftfeuchtigkeitsmesser) sind für den Stimmarbeiter kein Luxus: 50 - 65 % sind optimal zum Sprechen.
- Im Hotelzimmer: Badewannen, Duschtassen, zur Not auch das Handwaschbecken über Nacht vollgefüllt lassen. Vor allem in Heizperioden ist das nützliche Maßnahmen.



- Zu Hause: Luftbefeuchter selbst herstellen. Einschüssel- Methode: große Schüssel mit Wasser befüllen, in die Mitte eine Flasche hineinstellen, Handtuch über die Flasche legen, sodaß die beiden Enden ins Wasser reichen. Wasser wird aufgesaugt und verdunstet. Die Zweischüssel-Methode: Zwei Schüsseln nehmen, eine vollfüllen, Hand mit dem einen Ende in die volle Schüssel mit dem anderen in die leere Schüssel legen. Effekt wie oben.
- Im Klassenzimmer, Vortragsraum, etc.: Luftbefeuchter organisieren, Karaffe mit Trinkwasser bereithalten.
- Flugzeug, Auto, Eisenbahn, klimatisierte Räume: viel trinken, wenig reden. Im Notfall Tascheninhalator verwenden

Die Lautbildungsorgane (das Ansatzrohr)

Wenn Sie die Absicht haben, einen Ton zu produzieren und diese Absicht umsetzen, beginnt im Kehlkopfbereich ein faszinierendes, äußerst kompliziertes, physiologisch-anatomisches Programm abzulaufen. Die vibrierende Luft oberhalb und unterhalb der Stimmritze gelangt in die Resonanzräume. Diese umfassen alle oberhalb der Stimmbänder gelegenen Höhlen und Nischenbildungen: Den Rachenraum, den Nasenraum, die Mundhöhle. Hier formen wir aus dem Primärschall, der noch keine Sprache im gewohnten Sinn ist, Laute, Silben, Wörter, die für die jeweilige Sprache gebraucht werden.

Optimale Stimmgebung mit dem kleinstmöglichen Aufwand an Muskelspannung der Kehlkopfmuskulatur und an Atemdruck, das ist ökonomisches Sprechen.

Gut artikulieren und präzise aussprechen bedeutet jedoch NICHT übernatürliche, affektierte, übertriebene Lippen- und Mundbewegungen. Dennoch sollten Sie sich schnell an das Gefühl gewöhnen, den Mund generell weiter aufzumachen als Sie es vermutlich bisher getan haben. Stimme kommt **aus** dem Mund. Wenn Sie mit irgendeinem Lautbildungsorgan einen Maulkorb produzieren, kann der Schall nicht herauskommenn.



- Zungenkreis: Eine klassische Gesichtsübung. Sie aktiviert den ringförmigen Muskel im Lippenbereich. Stülpen Sie die Lippen zum "U" nach vorne, kontrollieren Sie mit Ihrem Finger, daß die Lippen selbst weich sind. Dann spüren Sie dahinter den zusammengezogenen Muskel. Sie trainieren ihn wie folgt: Kreisen Sie mit Ihrer Zunge in den Bereich zwischen Zähnen und Lippen (das ist außerhalb der Mundhöhle) bei weit geöffnetem Mund langsam und kräftig drei Mal in jede Richtung.
- Zungenflattern: Zungenspitze bei leicht geöffnetem Mund rausstrecken und wieder einziehen. Im raschen Wechsel. Stellen Sie sich vor, Sie strecken verbotenerweise jemandem die Zunge raus. Dann weit herausstrecken und von links nach rechts zwischen den Mundwinkeln hin und her schnellen lassen.
- Das Fischmäulchen: Ziehen Sie beide Wangen ganz fest ein. Es entsteht ein Fischmäulchen. Versuchen Sie es zu öffnen und zu schließen.



WAS ICH DIE PERFEKTION DES HÖRENS NENNE IST,
NICHT ANDEREN, SONDERN SICH SELBST ZU HÖREN:

Die Ohren

- ♦ Hören schafft Nähe/Intimität, Sehen eher Distanz
- ♦ Hören hat eine andere Informationstiefe als Sehen oder Lesen allein (Bsp. Stummfilm/Hörspiel)
- ♦ Die Ohren liefern einen Meßvorgang mit, ein Vergleichen mit anderen Erfahrungen (jeder hört, wann der Mann am Klavier danebengreift, selbst der unmusikalischste Mensch).
- ♦ Visuelle Überbetonung bringt:
 - ⇒ eine höhere Aggressionsrate
 - ⇒ jedem zweiten 12jährigen in Österreich eine Brille
 - ⇒ Einsamkeit
 - ⇒ viel unbewältigten akustischen Müll = Lärm
- ♦ Hören/Ohren sind nach alter Tradition dem Weiblichen zugeordnet. Als passives, rezeptives Organ zur Wahrnehmung. Es geht um ein "HEREINLASSEN". Das Ying-Prinzip - lange Zeit vernachlässigt - wird wieder zu einem gelebten Wert. Die eigenen weiblichen Aspekte (in Mann und Frau!) erfahren durch bewußtes Hören eine Stärkung.

Übungen:

- ♦ Die ruhige Minute: 1 x am Tag 60 Sekunden Schweigen und Hören
Die ruhigen 10: 1 x in der Woche 10 Minuten in die Stille gehen. Sitzen, alle Geräuschquellen so gut wie möglich ausschalten, atmen und lauschen.
- ♦ Die Stunde des Lauschens: 1 x im Monat einen Hör-Spaziergang machen: Im Wald, in der Stadt, wo immer, gehen, langsam und auf die Vielfalt der Geräusche achten.
- ♦ Den Alltag leiser machen: Achten Sie bewußt darauf, wie Sie alltägliche Tätigkeiten ohne Geräusch tun können: Autotüre schließen, Zähneputzen, Türklinke drücken, Schuhe binden, Stecker aus Dose ziehen, u.v.m.



Körperhaltung: Die „Lautsprecherbox“ - Stimmliche Präsenzhaltung

- ♦ Bodyscan: Füße spüren, Becken, Sitzknochen, Wirbelsäule, Krone auf den Kopf
- ♦ Ausatmen auf „fff“ (Zwerchfell)
- ♦ Lippenflattern/ Motorrad mit Tonschleife von Hoch nach Tief, schlangenförmige Handbewegung dazu
- ♦ Augen auf Punkt vor sich richten (Hörer ins Visier nehmen /Gummibaum, Kugelschreiber, Bilderrahmen,...)
- ♦ Mamma Mia / Marmelade, Schokolade....

„Wenn Du nicht lächelst, nützen die besten Klamotten nichts.“

(Snoopy)



Wohltuendes für die Stimme

ZUM LUTSCHEN:

Isla Moos, Isla Cassis, Isla Natur (Lutschpastillen)

Meersalztabletten (Emser Pastillen)

Thymian-Pastillen

Salbeitabletten

Eibisch-Bonbons/Eibisch-Teig: Ihre Inhaltsstoffe - Rosenholz, Eibisch, Süßholzwurzel, wirken stark lindernd bei Halsschmerzen. Sie sind der Nothelfer in Situationen, wo Sie das Halskratzen schon spüren und trotzdem unbedingt noch etwa eine Stunde sprechen **müssen**. Alle zehn Minuten ein Bonbon, Ihren Zuhörern erklären Sie die Situation. Bitte, nur in Ausnahmefällen anwenden, anschließend Stimmruhe zur Erholung einhalten.

- Schlucken, Summen, Gähnen statt Räuspern und Husten
- Pfeife, Megafon, Gong statt gewohnheitsmäßigem Schreien
- Mikrofon bei schlechter Akustik, lauter Umgebung, bei mehr als 100 Zuhörern.
- Stimmlockerungsübungen nach dem Auftritt. Verkürzen die Erholungsphase für die Stimmbänder.
- Keine Stimmen imitieren, auch wenn man gerne „so eine“ Stimme hätte, in der bequemen Stimmlage bleiben.
- Falsch: „Tief Luft holen und anfangen“.
Richtig: „Tief Luft holen – ausatmen – anfangen“
- Kehlkopfentzündung = Krankenstand
- Schon- und Erholungsphasen für die Stimme: 10% von der Redezeit bewußt schweigend verbringen. So bald wie möglich anschließend an die Redesituation.



Prof. Ingrid Amon – Kurzportrait

Ingrid Amon gilt als profilierteste Stimmexpertin im deutschsprachigen Raum mit zwanzig Jahren Erfahrung als Sprecherin und Moderatorin beim ORF und fast dreißig Jahren als Trainerin für Sprechtechnik, Rhetorik und Präsentation. Die gebürtige Vorarlbergerin ist Gründerin des Instituts für Sprechtechnik in Wien, Mitglied des Austrian Voice Institute und Präsidentin des Europäischen Netzwerkes www.stimme.at. Sie schrieb das meistverkaufte Buch zum Thema Stimme im deutschsprachigen Raum „Die Macht der Stimme“. Im Dezember 2018 wurde ihr vom österreichischen Bundespräsidenten, der Berufstitel Professorin, verliehen.

www.iamon.at

Publikationen:

[Der Bestseller: "Die Macht der Stimme"](#)

Persönlichkeit durch Klang, Volumen und Dynamik.

[Meine Stimme - Mein Erfolg: Der kompakte Ratgeber](#)

für die wirkungsvollste Stimm- und Sprechtechnik

[App: Meine Stimme - Mein Erfolg.](#)

Die erste App zum Stimmtraining am Mobilphone! Stimme und ihre Übungen immer dabei!

[Gut bei Stimme - Der Spezialratgeber für Lehrkräfte!](#)

Richtig sprechen im Unterricht

[Sprechtechnisches Übungsbuch](#)

in der Bearbeitung von Ingrid Amon – Deutsch richtig ausgesprochen