

## Exkurs 3: Stimme & Sprache

- Stimme
- Sprache

## Stimme

Die Stimme ist ebenso aussagekräftig und beeinflusst unser Auftreten im gleichen Maße wie Gestik oder Mimik. Die Stimme macht ca. 38% unserer Wirkung auf andere aus.

Wie wir unsere Muskeln vorm Sport aufwärmen, sollten wir auch unsere Stimme und die dazugehörigen Muskeln vor einem längeren Redeanteil aufwärmen. Dadurch verhindern wir eine schwächer werdende Stimme und die Gefahr des Räusperns wird gesenkt. Mögliche Aufwärmübungen sind zum Beispiel:

- Kiefer lockern durch Kaugummi kauen.
- Aufwärmen der Stimme: Erzeuge durch Brummen ein leichtes „Mhhhm“. Versuche es nun schneller und langsamer und dabei die Tonhöhe nach oben und nach unten zu variieren. Dabei solltest du nicht lauter oder leiser werden – nur höher und tiefer. Nach einiger Zeit spürst du, wie deine Stimmbänder im Hals locker schwingen.
- Klopf dir mit deinen Fäusten auf den Rücken (links und rechts von der Wirbelsäule auf Höhe der Lunge) und sprich dabei normal vor dir her oder erzeuge O-Töne. Führe die Übung mind. 30 Sekunden durch, dies erzeugt eine klangvollere und lockere Stimme.
- Last-Minute-Tipp: halte Small Talk mit deinen Zuhörern und Zuhörerinnen. Dies lockert nicht nur deine Stimme, sondern auch deine Anspannung.

Neben dem Aufwärmen ist die richtige Atmung ebenso entscheidend für die Stimme. Richtig bedeutet in diesem Zusammenhang tief in den Bauch einzuatmen. Zudem solltest du während deines Vortrags kurze Pausen einlegen, um für ein, zwei Atmenzüge durch die Nase zu atmen. Während wir sprechen atmen wir durch den Mund ein. Da die Luft angefeuchtet werden muss, trocknet die Mundatmung unsere Kehle aus. Dies lässt deine Stimme schwächer wirken und führt zum Räuspern. Die kurzen Pausen kommen dabei auch deinen Zuhörern und Zuhörerinnen zugute, da sie sich für einen kurzen Moment entspannen können.

## Sprache

Grundsätzliches Ziel einer Präsentation ist es Inhalte verständlich und ansehnlich zu vermitteln. Eine falsche Wortaussprache, zu viele „Ähms“ oder verschachtelte Sätze sind hierbei hinderlich.

Daher sollte die Aussprache von Fachbegriffen vorher unbedingt geübt werden und wenn Fachwörter nicht zwingend nötig sind, gleich weggelassen werden. Hierbei ist auch hinzuzufügen, dass Fachbegriffe ggf. auch in der Präsentation erläutert werden sollten, da sie eventuell nicht jedem geläufig sind.

„Ähm“ stellt einen Lückenfüller dar und tritt in verschiedenen Situationen auf.

Immer wenn wir nicht weiterwissen, nachdenken oder mit unserer Stimme den Satz nicht beenden, rutscht uns ein „Ähm“ hinaus. Wenn einem dies bewusst ist, kann man „Ähms“ vermeiden.

1. Wenn du nicht weiter weißt schließe deinen Mund, brich den Satz gedanklich ab und atme einmal kurz ein und aus. Dieser Ablauf kostet dich nur wenige Sekunden, in denen du bereits nachdenken kannst. Sobald du den Faden wiedergefunden hast, beginne von Neuem.
2. Falls es dir immer am Satzende raus rutscht solltest du beobachten, ob du „Girlandensätze“ nutzt. Dies bedeutet, dass du mit deiner Stimme am Ende des Satzes hoch gehst. Deine Stimme ist demnach bereit weiterzusprechen, deinen Satz hast du jedoch beendet. Aufgrund dieser Ungleichheit rutscht dir dann ein „Ähm“ raus. Das ganze Gegenteil ist ein „Bogensatz“. Hierbei wanderst du mit deiner Stimme am Satzende zum Punkt runter. Deine Stimme steigt an und fällt zum Ende des Satzes wieder ab, wie ein Bogen. Dies ist trainierbar. Beispielsweise indem du versuchst nach jedem Satz eine kurze Pause zu machen, dabei sinkt deine Stimme automatisch ab.
3. Außerdem kannst du deine „Ähms“ mal von einem Freund oder einer Freundin zählen lassen. Am Ende bildest du dir das Problem nur ein und in Wahrheit rutscht dir nur ganz selten ein „Ähm“ raus.

Lange Schachtelsätze sind bereits in Texten schwer zu verstehen. In Vorträgen haben sie daher erst recht nichts zu suchen. Nutze daher lieber kurze und prägnante Sätze.

Außerdem fördernd folgende Hinweise eine gut verständliche Sprache:

- Eine Kunstpause hebt den Inhalt deines Vortrags hervor.
- Stelle in entscheidenden Momenten oder wenn du den Eindruck erhältst, dass dir deine Zuhörerschaft nicht mehr folgen kann, Rückfragen. Diese aktivieren deine Zuhörer und Zuhörerinnen erneut und fördern die Verständlichkeit deines Vortrags.
- Betonungen unterstützen deine Präsentation ebenso gut wie Gesten.
- TTT-Regel – „touch, turn, talk“ → sprich immer zum Publikum und nicht zu deiner Präsentation, Whiteboard o.ä.
- Deine Körperhaltung beeinflusst deine Stimme → aufrechte & offene Haltung

4

## Quellenverzeichnis

- T. Bruno, G. Adamczyk, W. Bilinski: „Körpersprache und Rhetorik. Ihr souveräner Auftritt“, Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, 1. Auflage 2011;
- C. Schmid-Egger, C. Krüll: „Körpersprache-das Trainingsbuch: überzeugend auftreten, die unbewussten Signale deuten können“, Beck, 2. Auflage 2014
- Anton Stangl: „Die Sprache des Körpers: Menschenkenntnis für Alltag und Beruf“, ECON Taschenbuch Verlag, 2. Auflage 1997