

Freiburg, 20. August 2019

Fragen Sie sich ab und zu: Und wie geht es meinem Bauch?

Sabrina Adams zum Thema „Stimme wirkt“ in der Verbandsversammlung



„Ich möchte Sie darin bestärken, die Einzigartigkeit Ihrer Stimme besser kennenzulernen und sie wirklich wertzuschätzen. Egal ob Sie eine laute oder leise Stimme haben, hochdeutsch oder Dialekt sprechen – ich unterstütze Sie dabei, einen Sprechstil zu entwickeln, der wirklich zu Ihnen passt und Ihre ureigene Persönlichkeit zum Ausdruck bringt!“, machte Stimm- und Sprechcoach Sabrina Adams den Mitgliedern der Verbandsversammlung im Juli gleich zu Beginn ihres Impulsvortrags deutlich.



Wahrscheinlich schenken die meisten der eigenen Stimme zu wenig Aufmerksamkeit, vermutete die Referentin. Wer einer Person oder einem Publikum etwas sagen wolle, bereite sich in der Regel inhaltlich vor. Aber wer denke schon im Vorherein daran, w i e die Botschaft übergebracht werden soll? Da komme die Stimme ins Spiel: „Wenn wir uns vorher über die eigenen Ziele klar werden, können wir unseren stimmlichen Ausdruck entsprechend gestalten, damit die Botschaft auch so ankommt, wie wir es beabsichtigen“, so Adams. „Wollen Sie jemanden belehren, ermahnen, sachlich informieren, Ihre Gefühle nahe bringen, usw.? Entsprechend unterschiedlich werden Sie Ihre Botschaft „klingen“ lassen.“ Das Ziel der Referentin war jedenfalls klar – sie wollte ihr Publikum für ihr Lieblingsthema begeistern und verstand es, die Aufmerksamkeit ihrer Zuhörerinnen von Anfang an zu fesseln.



Sie werde immer wieder gefragt, ob sie einen Tipp habe, wie man eine stabile Stimme bekomme, gerade bei Lampenfieber. „Auf keinen Fall sollten Sie besonders kräftig einatmen, bevor Sie zu sprechen beginnen! Der Atem kommt ganz von allein und zwar genau so viel, wie Sie brauchen!“, riet die Referentin. Denn der Atemdruck muss stimmen. Ist der Druck zu hoch, wirkt die Stimme gepresst, höher und hält nicht lange stand. Um die Vorteile der entspannten Bauchatmung gleich am eigenen Leib zu spüren, forderte



Information

Sabrina Adams alle zu einer kleinen Übung auf: Die Hand auf den Bauch legen und vollständig ausatmen. Entspannen. Spüren, wie die Bauchdecke herausschnellt und der Atem von allein einströmt. Denn wenn man den Bauch loslässt, geht ein Impuls zum Gehirn, das Zwerchfell löst sich, der Bauch kommt nach vorn, Atem strömt ein. Durch die Bauchatmung bewegt sich das Zwerchfell mit und die Stimme bekommt mehr Potential. Ein kleiner Alltagstipp der Referentin: „Fragen Sie sich immer mal wieder: Und wie geht es meinem Bauch?“

Das Interesse war geweckt, der Frage nachzugehen, wie die Stimme klang- und resonanzvoller werden kann. Mund, Nase, Hals und auch der Körper sollten als Resonanzraum genutzt werden. Hilfreich sei es, den Hals zu entspannen. Wir haben gelernt: Gähnen hilft und macht den Hals freier!

Bei der abschließenden Übung war neben der Stimme auch die Vorstellungskraft der anwesenden Frauen gefragt. Mit Unterstützung der Gestik und imaginären Bildern gelang es den Delegierten hörbar, die verschiedenen Resonanzräume zu öffnen und zunehmend volltönender den ganzen Raum mit einem vollen Wohlklang zu erfüllen.