

Wie die Stimme beim Durchhalten hilft

Haben Sie den Mut, Ihre Stimme gerade jetzt bewusst einzusetzen: Sie ist vorhanden, kostet nichts und bringt viel.

Hier einige hilfreiche Tipps von Ingrid Amon vom Institut für Sprechtechnik für diese anspruchsvolle Zeit:

Vor allem Töne, die wir beim Summen, Trällern und Singen selbst erzeugen, produzieren jene mitschwingenden Obertöne, die unser Gehirn laden. Wir sind besser drauf. Das ist ziemlich günstig in diesen herausfordernden Zeiten. Die Großhirnrinde wird beim Tönen neuronal, elektrisch aufgeladen. In der Großhirnrinde ist zuhause, was wir Wachheit, Kreativität, „Hell im Kopf-Sein“ nennen.



Wer das Ohr beleidigt, dringt nicht zur Seele vor.
Quintilian, römischer Sprech- und Stimmlehrer

Wann immer wir Menschen emotional angespannte Situationen erleichtern wollen, singen wir: Marschlieder, Arbeitslieder, Matrosenlieder, Wäscherinnenlieder, Baumwollpflücker-Lieder uvm. Vor allem der Rhythmus lässt mühevollen Arbeit leichter von der Hand gehen und anstrengende Stunden besser bewältigen. Instinktiv wissen wir das und tun es bei langen Autofahrten, im dunklen Wald, unter der Dusche. Betende Menschen aller Religionen singen oder sprechen im Singsang, um sich zu zentrieren.

Singen und Tanzen sind ein erhöhter körperlicher Ausdruck unserer Gefühle. Sie helfen uns, alles Belastende nicht mit Worten, aber eben doch nach außen zu tragen und somit nicht „runterzuschlucken“. Aufstauen von – vor allem belastenden – Gefühlen kann zu Depressionen und aggressivem Verhalten führen.

Nicht zu unterschätzen ist die Stimme am Abend: Beruhigen durch Vorlesen.

Konsequent am Abend an die Betten der Kinder sitzen. Vorlesen ist angesagt. Das holt die Kinder und Sie selbst „runter“. Hier ist jetzt ausnahmsweise eher monotoner Singsang nützlich. Jedenfalls bei der letzten Geschichte. Einschlafen fällt leichter.

Online Reden halten. Plötzlich eine neue Challenge.

„Corona-Kommunikation“ bringt für viele vor allem beruflich Ungewohntes, das zu meistern ist. Falls eine Online-Rede auf Sie zukommt, bedeutet das zum Beispiel, ohne direktes Publikum zu sprechen.

Meine Freundin Michaela Mojzis-Böhm hat flugs alle ihre Tipps und Tricks zum Online-Auftritt zusammengestellt. Und ich habe ganz flugs beschlossen, Ihnen dieses Angebot ausdrücklich zu empfehlen.

Bleiben Sie gesund. Bleiben Sie so heiter wie möglich.

Ich persönlich habe natürlich auch keine Freude an der Situation. Mein Terminkalender hat sich schlagartig und unerwartet geleert. All die vielen geplanten und freudig erwarteten Begegnungen mit Menschen aus unterschiedlichen Berufsfeldern finden nun nicht statt. Online ist für mich noch kein wirklicher Ersatz für tatsächlich gehörte Stimmen und wahrzunehmende Menschen.

Aber ich habe in meinen 35 Jahren als Unternehmerin zwei Finanzkrisen, die Öl- und Energiekrise und Tschernobyl erlebt und „überlebt“. Meine Zuversicht ist ungebrochen. Ihre hoffentlich auch.

Ingrid Amon
Institut für Sprechtechnik
www.iamon.at

