

# Stimmschulung: Nicht nur Schreiben – auch Sprechen gehört zum guten Ton

**Immer mehr Autorinnen und Autoren trainieren ihre Stimme, um ihrem Text bei Lesungen und beim Einsprechen ihrer Romane als Hörbuch mehr Ausdruck zu verleihen. Worauf es dabei ankommt, erzählt Brigitte Mayer im Gespräch mit der treffpunkt-Redaktion.**

**Von Mareke Happach**

*Ein spannender Roman, ein packender Thriller, eine bewegende Biografie: Textlich passt jedes Wort, der Spannungsbogen sitzt und die Kapitel sind perfekt aufeinander abgestimmt. Die Leserinnen und Leser sind begeistert. Was aber, wenn dieses Werk jetzt als Hörbuch aufgenommen werden soll? Viele Autorinnen und Autorinnen würden ihre Bücher gerne selbst einlesen aber nur die wenigsten können das stimmlich „von Natur aus“ wirklich gut. Immer öfter nutzen sie deshalb ein professionelles Stimmtraining. Auch, um auf Lesungen besser zu bestehen und souverän Passagen aus ihren Büchern vorzutragen, Anekdoten zu erzählen und auf Publikumsfragen zu antworten ohne, dass die Stimme kiekt, leiert, nervt, langweilt oder wegbleibt.*

Nachrichtensprecher, Schauspieler, Stars, Sänger und Politiker machen es seit jeher: Sie schulen ihre Stimme professionell, um besser, sympathischer und authentischer zu klingen und letztlich auch, um mit mehr Ausdauer lange gleichbleibend gut bei Stimme zu sein. Schließlich verdienen sie hauptsächlich damit ihr Geld.

## Wer seine Stimme gut einsetzen kann, dem wird gern zugehört

Jeder von uns hat es schon einmal erlebt: wenn man sich selbst hört, zum Beispiel in einer Sprachnachricht oder einem kurzen Instagram-Film, hört sich die eigene Stimme fremd an. Laut Umfragen mögen die wenigsten Menschen ihre Stimme. Und genau da fängt es schon an: Viele verwenden viel Zeit auf ihr Aussehen, investieren Unsummen in Kleidung und Kosmetik. Aber die Stimme wird einfach so hingenommen, wie sie ist, es sei denn jemand stottert oder lispelt, dann helfen Logopäden. Tatsächlich kann aber nahezu jede Stimme so trainiert werden, dass sie sich besser und angenehmer anhört, sagt Brigitte Mayer im treffpunkt-Gespräch. Die vor allem bei Hörern

des MDR bekannte Radiosprecherin und -moderatorin hat Sozialpädagogik studiert und absolvierte vor einigen Jahren eine Ausbildung zum ganzheitlichen Sprechcoach. Morgens und vormittags moderiert sie, nachmittags coacht sie Stimmen.

## „Abenteuer Stimme“

Zunächst unterrichtete sie nur ihre Kollegen beim Radio und TV im professionellen Einsatz der Stimme. „Hier geht es vor allem um die genaue Aussprache, die richtige Betonung von Sätzen und die sinnvolle Pausensetzung. Und natürlich um einen entspannten, vollen Stimmklang, damit Radiohören auch wirklich Spaß macht“, erzählt Brigitte Mayer. Wer ihr zuhört, merkt, dass sie hier ihre Berufung gefunden hat. Weil die Kollegen begeistert von ihrem Coaching waren, gründete sie das Schulungsunternehmen „Abenteuer Stimme“ und begann außerdem, als Dozentin an der Sprecher-Akademie zu arbeiten. Rasch kamen weitere Interessenten zu ihr. Inzwischen gehören auch Führungskräfte, Lehrer, Professoren, Lokalpolitiker und Schauspieler zu ihren Klienten. „Natürlich sind darunter auch Promis“, verrät sie, „aber darüber schweige ich mich aus“.



Foto: © Marco Prosch

MDR-Radiomoderatorin Brigitte Mayer absolvierte eine Ausbildung zum ganzheitlichen Sprechcoach und arbeitet als Dozentin an der Sprecher-Akademie.

## Lesungen, Audios und Podcasts: Immer mehr Autoren wünschen sich eine Profi-Stimme

Mit ihrem Hintergrundwissen der Psychologie und Pädagogik einerseits und den praktischen Erfahrungen aus dem alltäglichen Einsatz ihrer Stimme andererseits, spannt Brigitte Mayer einen großen Bogen und lässt das ‚Abenteuer Stimme‘ für ihre Klienten und die Kursteilnehmer lebendig werden. Immer öfter zählen inzwischen auch Autoren zu den Teilnehmern ihrer Seminare und Einzeltrainings. „Für alle, die professionell schreiben, habe ich zum ersten Mal einen Sprech-Workshop auf dem Self-Publishing-Day 2017 in Hamburg gemacht. Der ist so gut angekommen, dass wir damals gemerkt haben, wie groß der Bedarf auf diesem Gebiet ist. Und seitdem bieten wir im Self-Publishing-Day-Campus regelmäßig Tagesworkshops oder auch schon mal mehrtägige Trainings an“, berichtet

sie. Tatsächlich nimmt das gesprochene Wort in der Literaturszene heute eine viel wichtigere Rolle ein als früher: Hörbücher, Podcasts, Kurzfilme, eine Imagestory für die eigene Website oder die Sozialen Medien – für all das wird eine gute Stimme benötigt, die viele Autoren nicht zu haben glauben.

## Viele ungeübte Autoren empfinden ihre eigene Stimme als unangenehm

„Das liegt an der unterschiedlichen Hörsituation. Wenn wir sprechen, hören wir unsere Außenstimme. Gleichzeitig bringt unsere Stimme aber auch unser Gewebe und unsere Knochen zum Schwingen. Diese Schallwellen dringen ebenfalls in unsere Ohren. So hören wir beim Sprechen beide Schallwellen, die von außen und die von Innen. Diesen Stimmklang sind wir gewohnt. Fällt der innere Stimmklang weg, dann empfinden wir beim Hören unsere Stimme als fremd. Ähnlich ist es mit der Sprechgeschwindigkeit“, erklärt die professionelle Sprech-Trainerin. „Viele sagen, wenn sie sich selbst hören, dass sie viel schneller sprechen als sie dachten.“ All das lässt sich durch Training verbessern, ist Brigitte Mayer überzeugt. In dem Moment, in dem die Stimme jegliche überflüssige Anspannung abgelegt hat, beginnt sie frei zu schwingen und kann ohne Anstrengung ihren vollen Klang entwickeln. Dieser freischwingende Klang wird als Indifferenzlage bezeichnet. „Ich spreche von der Wohlfühlstimme, also der Stimmlage, in der wir uns auch selbst beim Sprechen gerne zuhören“, beschreibt sie ihr Coachingziel. Automatisch passt sich dann die Sprechgeschwindigkeit an und die gesprochenen Inhalte werden lebendiger und eingängiger.

## Was unterscheidet eine Profistimme von einer nicht geschulten Stimme?

„Ein Profi weiß ganz genau, wie er seine Stimme einsetzt, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen und bleibt dabei immer in entspannter Weise authentisch. Egal, ob er Werbung spricht, einen Nachrichtentext, eine Gebrauchsanleitung oder ein Buch vorliest. Ähnlich einem geübten Orgelspieler, kann er ganz bewusst die Register ziehen, die er für die momentane Situation braucht, um der Stimme einem dem Text ange-



Foto: © privat

Morgens moderiert die Powerfrau Mayer, nachmittags verhilft sie anderen zu einer guten, professionellen Stimme.

messenen Klang zu geben.“, erklärt die Expertin, um direkt im Anschluss auf die Wichtigkeit der Sprechpausen hinzuweisen: „Pausen gezielt einzusetzen, kann die Spannung ins Unermessliche steigern, kann eigene Gedankenbilder entfachen, die den Zuhörer weiter durch den Text tragen. Pausen ermöglichen Raum für Gefühle, Bilder, Verstehen der Zusammenhänge oder einfach eine kurze Rast. Bevor die Geschichte weitergeht.“

### Profitipp von Brigitte Mayer:

#### Was kann ich meiner Stimme jeden Tag Gutes tun, damit sie lange und dauerhaft schön und gesund bleibt?

„Das Wichtigste ist ein stets liebevoller Umgang mit sich selbst und ausreichend zu trinken! Verlangen Sie von Ihrer Stimme nicht, immer hundertprozentig zu funktionieren – Menschen sind keine Maschinen.“

## Die Stimme transportiert Emotionen und Kraft

Wie schafft sie selbst es, schon morgens fünf im Radio wach, munter und vor allem 100 Prozent professionell-sympathisch zu klingen? „Ich mache das wie ein Langstreckenläufer“, verrät sie lachend, „der wärmt seine Muskeln und ich wärme meine Stimme auf. Bevor ich früh um sechs meinen ersten Ton im Radio spreche, habe ich sanft gesummt, locker

gesungen, Grimassen geschnitten, um die Gesichtsmuskeln zu lockern, und in die Hände geklatscht, auch, um im Geist wachzuwerden.“

## „Ein Hörbuch zu sprechen ist hohe Kunst“

Mayer selber hat eine eher tiefe, volle und gleichzeitig warme Stimme. Ihr zuzuhören macht Freude. Das würde man sich auch bei manchen Hörbüchern wünschen, die in tödlich langweiliger Stimmlage von den Autoren selbst gelesen werden. Da schreiben einige so tolle Bücher, aber wenn sie ihre Geschichten selbst als Hörbuch einsprechen, bleiben sie stimmlich weit hinter ihren Möglichkeiten zurück. Schade! Was können Autoren tun, damit mehr Leben in ihre vorgelesenen Seiten kommt? „Ein Hörbuch einzusprechen ist eine hohe Kunst. Es ist schwierig, ohne ein förderndes und korrigierendes Coaching einem Text durch die Stimme die Kraft zu verleihen, die ihm innewohnt. Auf dem Blatt stehen die Wörter einfach nebeneinander und haben auf den ersten Blick dieselbe Berechtigung, gesprochen zu werden. Noch ist die Geschichte so flach, wie das Blatt, auf dem sie geschrieben steht. Sobald die Stimme einsetzt, kann Bewegung ins Spiel kommen, eine Landschaft entsteht. Hügel, Täler, Berge, Seen, und reißende Flüsse entwickeln sich. Das muss sprachlich herausgearbeitet werden, so dass sich der Zuhörer auf diese Reise, dieses Kino im Kopf einlassen kann und mit gespannter Aufmerksamkeit der Geschichte lauscht.“ Schon so manchem Autor hat sie dabei geholfen, durch die richtige Artikulation, gut gewählte Pausen und die perfekte Betonung aus einem geschriebenen Text ein spannendes und professionelles Hörerlebnis zu erschaffen.

## Lernen Sie Ihre Wohlfühlstimme kennen!

Insbesondere in angespannten Situationen, unter Stress und vor allem bei einer Lesung, klagen viele Autoren, ist die Stimme wie verhext. Der Mund ist trocken, die Stimme klingt unnatürlich flach und unecht. Vor allem, wenn sich Lampenfieber breit macht, wird es schwer. Die Sprechtrainerin weiß, was in diesen Situationen hilft: „Es geht darum, die eigene Wohlfühlstimme kennenzulernen. Sie entsteht, wenn die zum Sprechen überflüssigen Muskeln entspannt sind und der Atem ruhig und frei



Foto: © privat

In ihren Coachings bringt Brigitte Mayer die Teilnehmenden dazu, ihre eigene Wohlfühlstimme zu entdecken.

## So bekommen Sie mehr Ausdruck in die Stimme und erzielen die passende Wirkung bei Lesungen oder auch beim Einlesen ihrer Texte als Hörbuch.

### 5 Tipps für Autoren von Stimmcoach Brigitte Mayer:

- 1 Auf eine gerade, offene Körperhaltung achten.
- 2 Den Text in Augenhöhe anbringen und einsprechen. Ein geneigter Kopf nimmt den Atem, und die Stimme klingt gepresst.
- 3 Den Text nicht aus dem Buch, sondern von einem Manuskript ablesen, das mit Sprechhinweisen versehen ist, wie etwa »schmunzeln«, »Pause einlegen«, »schneller oder langsamer sprechen« etc.
- 4 Das Vorlesen genießen und während des Lesens der Geschichte ganz bewusst Bilder aufsteigen lassen: Die machen es leichter, situationsgemäße Emotionen zu transportieren. Beispiel: »Die Nacht war düster und kalt, sie fröstelte .....« in dem Moment des Lesens tatsächlich die Kälte und ein leichtes Frösteln zu spüren.
- 5 Vor und während des Lesens keine scharfen/süßen/zu heißen/zu kalten Getränke trinken. Dadurch wird der Speichelfluss verstärkt, und beim Sprechen muss man immer wieder schlucken. Keine Milchgetränke/ Milchkaffee etc. vor dem Auftritt oder der Aufnahme. Dadurch legt sich ein zäher Schleim auf die Stimmlippen, und die Stimme verliert an Klarheit. Am besten vorher und während des Vortragens leicht sprudelndes Mineralwasser trinken.

fließen kann. Dann gibt es zusätzlich noch eine geniale Wechselwirkung. Wenn ich in meiner Wohlfühlstimme spreche, signalisiere ich dem Körper auch gleichzeitig, es ist alle ok, ich habe alles im Griff. Und Lampenfieber hat ja auch den Vorteil, dass es die Konzentration und Aufmerksamkeit steigert, die für eine Lesung nötig ist. Um eine Überspanntheit los zu werden, hilft es mehrmals hintereinander lange auf ffffff auszuatmen, in die Hände zu klatschen und den ganzen Körper vom Scheitel bis zum Zeh anzuspannen und wieder loszulassen“. Weitere Praxis-Tipps zum Ausprobieren verrät die Expertin in der Info-Box.

### Emergency-Tipp:

**Was kann ich tun, wenn ich angeschlagen, angestrengt oder müde bin, aber weiß, in Kürze muss ich sprechen oder telefonieren oder mit meiner Stimme arbeiten?**

„Meine Lieblingsmethode ist es, locker vor mich hinzusingen, einfach lalalalala . Dabei vom Scheitel bis zu den Füßen abklopfen, also wackelklopfen und am Schluss laut und lange in die Hände klatschen, mir quasi zu applaudieren. Das macht munter und bringt supergute Laune.“

## Individuelle Sprechcoachings

Genau diese Leichtigkeit in der Stimme, das Wohlfühlen beim Sprechen ist es, was Brigitte Mayer mit ihren Klienten trainiert, wobei sie sich stets auf die Wünsche ihres Gegenübers einstellt. Eine festere Stimme, eine klarere Aussprache, mehr Präsenz bei Vorträgen, einen unterstützenden Atem, es gibt viele Ansatzmöglichkeiten. Für jeden erstellt sie einen individuellen Coachingplan und erklärt, wie die einzelnen Schritte aussehen. In jeder Sitzung werden die aktuellen Bedürfnisse mit einbezogen: „Wir arbeiten manchmal an kurzen Textpassagen und versuchen das, was zwischen den Zeilen steht, hörbar zu machen. Stimmungen, Gerüche, Bedrückendes oder vielleicht auch freudige Spannung fließen dann in die Stimme des Vorlesers ein. Wir überlegen gemeinsam, was der Text fordert. Welche Stimmmelodie er verlangt, ob er schneller oder an manchen Stellen langsamer gesprochen werden sollte. Und natürlich gehören auch Artikulationsübungen dazu, die helfen Wörter klarer auszusprechen. Und Atemübungen, die dafür sorgen, dass beim Lesen nie die Luft ausgeht.“

## Verliebt in die eigene Stimme? Warum nicht!

Mayers Grundgedanke ist, dass Körper und Sprechen eine Einheit werden, wie ein Musikinstrument mit der Seele des Musikers. „Ich sehe einen großen Schritt erreicht, wenn meine Klienten beginnen, sich in ihre eigene Stimme zu verlieben. Dann ist die Wohlfühlstimme dabei, sich zu entwickeln, aus der heraus alles weitere gelingen kann“, sagt sie lächelnd und ist stets aufs Neue erstaunt, dass die ersten Veränderungen der Stimme manchmal bereits in der ersten Sitzung gespürt werden können. „Das sind wunderbare Aha-Erlebnisse, dann kann das Erlebte aber meist noch nicht wiederhergestellt werden. Das braucht weitere Anleitung und die Bereitschaft, auch eigenständig zu üben“, Meistens sind echte Veränderungen der Stimme nach etwa fünf Sitzungen zu spüren. Und – anders als Mode und Kosmetik – unterliegen diese Veränderungen keinem Trend und nicht selten beginnt in solchen Momenten die Verliebtheit in die eigene Wohlfühlstimme, die ein ganzes Leben hält. ❖❖❖