

## PRÄSENTATIONEN

# In allen Lagen gut bei Stimme

Eine Präsentation mag noch so gut vorbereitet sein, versagt die Stimme, klingt sie dünn oder nervös, kommen Redner und Inhalt bei Zuhörern nicht an. Worauf es bei Stimme und Aussprache ankommt.

Präsentationen gehören in der Finanzbranche zum Tagesgeschäft: Ob für die Jahresplanung der Abteilung, beim Teammeeting zu einem neuen Finanzprodukt oder anlässlich von Seminaren und Schulungen. Kein Wunder also, dass Erlernen und Verfeinern von Präsentationstechniken immer wichtiger werden – und das nicht nur für Führungskräfte, sondern zunehmend auch im mittleren Management. Im Mittelpunkt stehen dabei oft die Arbeit an der eigentlichen Präsentationsvorlage und der Umgang mit Programmen wie PowerPoint oder Präzi. Wer seine Kenntnisse hier ausbauen will, findet bei Google sage und schreibe 415 000 Treffer zum Suchbegriff „PowerPoint Anleitungen“. Und wer sich direkt auf die Suche nach professionellen Präsentationsvorlagen macht, darf sich über 325 000 Angebote im Internet freuen.

Die Frage, wie viele Folien die Präsentation haben sollte, was alles auf den einzelnen Slides steht und wie diese gestaltet sind, ist natürlich richtig und wichtig. Dabei wird aber oft übersehen: Es ist vor allem die Persönlichkeit des Präsentierenden, die die entscheidende Rolle dabei spielt, ob der Inhalt auch bei seinem Publikum „ankommt“. Menschen orientieren sich als Erstes an Menschen – und erst in zweiter Linie an dem, was der Beamer an die Wand wirft.

Wer erfolgreich und professionell präsentieren will, muss deshalb persönliche Fähigkeiten und Fertigkeiten trainieren. Dazu gehört ein selbstsicheres Auftreten ebenso wie der gekonnte Dialog mit den Zuhörern. Und ganz besonders wichtig: der richtige Einsatz der eigenen Stimme.

Wer hat es nicht schon mal erlebt, dass im unpassendsten Moment, beispielsweise während einer wichtigen Präsentation in einer Teambesprechung, die eigene Stimme plötzlich zittert, wo sie überzeugend klingen soll, oder sich schlimmstenfalls ganz verabschiedet? Eine unangenehme Situation, denn ausgerechnet dann richten sich alle Blicke auf den Betroffenen und der Stresslevel

rast nach oben. Wir haben mit Heiserkeit zu kämpfen, einem trockenen Mund, zu wenig Luft – oder die Stimme klingt einfach dünn, hoch oder piepsig. Wir fangen an, uns zu ärgern, was dann zusätzlich auf die Stimme schlagen kann – und schwupps wird der sorgfältig geplante Präsentationstermin zu einem Reinfall.

## Mit den Stimmbändern kehren wir das Innerste nach außen

Wie komplex psychische und physiologische Faktoren beim Gebrauch unseres Sprechorgans zusammenwirken, beschreiben die Begriffe „Stimmung“ und „Stimme“. Ob fröhlich oder traurig, souverän oder aufgeregt; unsere Stimme verrät häufig ungewollt unsere Befindlichkeit. Mit unseren Stimmbändern kehren wir sozusagen das Innerste nach außen. Wenn wir uns dann noch selbst unter Druck setzen, „drücken“ wir unwillkürlich auch auf die Stimmbänder. Die Stimme klingt dann gedrückt und gestresst, manchmal sogar atemlos.

Schauspieler, Sänger oder Sprecher sind als Profis darauf angewiesen, dass ihr „Werkzeug“ Stimme auch dann zur Verfügung steht, wenn das Lampenfieber zuschlägt oder die Tageskondition nicht optimal ist. Eine gute Stimmbildung gehört in diesen Berufen deshalb zur Ausbildung dazu.

Dieses Wissen können sich auch diejenigen zunutze machen, die auf der Bühne des beruflichen Alltags bestehen müssen. Einer Person mit angenehm klingender Stimme, die alle Resonanzräume ausschöpft und gut zu verstehen ist, hört man gerne zu.

Sprechen ist aber vor allem eine körperliche Tätigkeit und es bedarf etwas Übung, damit im Ernstfall bestimmte „Handgriffe“ zur Verfügung stehen – ähnlich wie beim Sport oder beim Spielen eines Musikinstruments. Der Profischauspieler denkt nicht über den Einsatz seiner Stimme nach – schließlich würde er sonst seine Konzentration vom Eigentlichen ablen-

## So setzen Sie Ihre Stimme perfekt ein: 5 Tipps

1. Stress und Anspannung wirken sich auf die Stimme aus. Bringen Sie sich vor einer wichtigen Präsentation in eine entspannte und konzentrierte Verfassung.
2. Nur eine gleichmäßige Luftsäule füllt die Lungen: Trainieren Sie deshalb, tief und voluminös zu atmen.
3. Mit Atem- und Resonanzübungen vergrößern Sie den Frequenzbereich Ihrer Stimme, sorgen für mehr Stimmvolumen und einen angenehmen Klang.
4. Die Kiefermuskulatur ist entscheidend für Stimme und Aussprache: Mit kleinen Übungen im Alltag vermeiden Sie Verspannungen der Muskeln.
5. Bei Online-Präsentationen spielt die Stimme eine noch bedeutendere Rolle. Sorgen Sie mit regelmäßigen Übungen und einer entspannten Einstellung für den passenden Rahmen.

ken und schlimmstenfalls den Text vergessen. Atmung und Artikulation müssen so ineinandergreifen, dass sich die Stimme automatisch anpasst und zur Verfügung steht, ohne dabei überlastet zu werden.

Vor allem bei Nervosität oder in Stresssituationen, in denen wir uns stark konzentrieren, „vergessen“ wir zu atmen. Die erforderliche Luft füllt bestenfalls nur die oberen Teile der Lunge, aber reicht keinesfalls bis in die Lungenspitzen. Für eine volle, entspannte und damit souverän klingende Stimme ist aber eine stabile Luftsäule erforderlich. Jeder, der versucht, einer Trompete unvorbereitet einen Ton zu entlocken, wird die Erfahrung machen, dass eine schwache oder instabile Luftsäule keinen schönen Ton hervorbringt. Hier kommt das Zwerchfell ins Spiel: Es befindet sich etwa kuppelförmig auf der Höhe der unteren Rippenbögen, zwischen Brust- und Bauchraum. Neben der Zentralsehne besteht das Zwerchfell aus mehreren miteinander funktionierenden Muskelpartien. Beim Einatmen senken sich beidseitig die Zwerchfellkuppen, beim Ausatmen heben sich die Zwerchfellkuppen wieder. Bei geistiger und seelischer Anspannung setzt der Körper andere Prioritäten und „spart“ diese Muskelgruppen aus, weshalb das Zwerchfell nur eingeschränkt aktiviert ist und die Atmung flach wird.

## Atem- und Resonanzübungen für eine entspannte Stimme

Die größte bei Verspannung betroffene Muskelgruppe ist jedoch die des Hals- und Nackenbereichs sowie des Gesichts. Der Kehlkopf mit den Stimm lippen ist hier unmittelbar betroffen. Durch die

übertragene Anspannung können die Stimmbänder nicht mehr frei schwingen und erzeugen nur einen sehr reduzierten Klang. Leider lassen sich diese Muskelgruppen nicht so bewusst ansteuern wie beispielsweise unsere Armmuskeln. Atem- und Resonanzübungen dienen dazu, diese Partien indirekt zu erreichen, sodass eine volle Atmung auch bei Stress erhalten bleibt, der Resonanzraum entspannt ist und frei schwingen kann. Mit Nutzung der Kopf- und Brustresonanz vergrößert sich der Frequenzbereich, was dazu beiträgt, dass hoch und manchmal schrill klingende Stimmen mehr Tiefe bekommen, flache und gepresste Stimmen entspannter klingen. Eine bewusste Artikulation ergänzt diesen Effekt und trainiert die Bewegung der Zunge für eine präzise Aussprache. Beides führt zur Entlastung der Stimmbänder und sorgt für eine stimmliche Präsenz, die den Worten einen nachhaltigen Ausdruck verleiht, ohne übertrieben zu klingen.

In diesem Zusammenhang spielt vor allem unser sehr starker Kiefermuskel eine entscheidende Rolle. Die muskuläre Verbindung am Scharnier von Ober- und Unterkiefer ist sehr kräftig und dient leider auch als Ventil für Anspannung. Denken wir konzentriert über et-

was nach, wird der Kieferbereich oft fest. Im umgekehrten Fall, wenn wir gedanklich etwas nicht fassen können, fällt uns „der Unterkiefer runter“ – ein typischer Ausdruck für großes Erstaunen.

Stehen wir ungewohnt im Rampenlicht, kann sich der Kiefermuskel unwillkürlich anspannen, sodass wir förmlich den Mund nicht aufbekommen. Die Zunge hat weniger Platz, um Konsonanten und Vokale akkurat auszusprechen. Die Folge: Wir verschlucken Worte, sind schlechter zu verstehen und stimmlich weniger präsent. Gleichzeitig geraten unsere Stimmbänder unter zusätzliche Spannung, was oft zu ungewollter Höhe und Heiserkeit führt – und zu dem gefürchteten trockenen Mund, da aufgrund der Muskelanspannung der normale Speichelfluss unterbrochen ist.

Kleine, alltagstaugliche Übungen können hier viel bewirken:

- > Der Kiefer lässt sich entspannen, indem man die Zähne voneinander löst. Beim Warten an der Supermarktkasse lässt sich das mit leicht geschlossenen Lippen bewerkstelligen – zu Hause darf der Mund auch aufgehen.
- > Die Atmung wird tiefer, indem bei gelöstem Kiefer imaginär der gesamte Körper von Fuß bis Kopf mit Luft „gefüllt“ wird.

WENN SIE MEHR WISSEN WOLLEN

[www.kloepfertraining.de](http://www.kloepfertraining.de)

- > Mit einem entspannten und leicht gesummt Mmmh lässt sich die Kopfresonanz erforschen. Manchmal kitzelt es in den Ohren oder auf den Lippen – beides ist ein gutes Zeichen.

Online präsentieren: großer Auftritt für die Stimme

Livepräsentationen sind zwar immer noch der Normalfall, jedoch wird mit fortschreitender Digitalisierung auch die Online-Präsentation immer wichtiger. Skype-Konferenzen oder Webinare werden auch in der Finanzbranche bald zum Arbeitsalltag gehören. Oft wird dabei auf eine Bildübertragung des Präsentierenden per PC-Kamera verzichtet – und somit ist es allein die Stimme, die eine Botschaft transportiert. Die äußere Erscheinung, Mimik und Gestik fehlen. Mit dieser ausschließlichen Konzentration auf den klanglichen und verbalen Anteil entsteht unbewusst ein Bild dieser Person vor dem geistigen Auge der Online-Konferenzteilnehmer.

Durch die technische Verstärkung lassen sich Stimmungs- und Stimmchwankung deutlicher wahrnehmen, jede Unregelmäßigkeit wie beispielsweise Heiserkeit oder eine erkältungsbedingte raue Stimme werden deutlich.

Eine schwingungsarme Stimme, der nur ein eingeschränkter Frequenzbereich zur Verfügung steht, wird nah am Ohr – zum Beispiel bei Verwendung eines Headsets – härter oder dünner klingen, möglicherweise sogar unangenehm. Denn es fehlt der räumliche Klang, der die Eigenresonanz einer Stimme unterstützt und ausgleichen kann. Stress und die damit verbundene Anspannung im Kopf- und Kieferbereich werden auf die Stimmbänder übertragen und somit akustisch deutlicher. Eine entspannte Stimmlage im mittleren Frequenzbereich wird hingegen als volltönend, warm oder souverän wahrgenommen.

Vor allem aber fehlen Gestik und Mimik, die im direkten, persönlichen Gespräch das Gesagte unterstützen oder relativieren. Ein strenger Ton in Kombination mit einem ironischen Lächeln wird z.B. am Telefon wahrscheinlich nur unter guten Bekannten erkennbar sein.

Regelmäßige Übungen und eine entspannte Atmosphäre sorgen dafür, dass die Stimme auch bei der Online-Präsentation den richtigen Schwung erhält. In jedem Fall unterstützt ein inneres Lächeln dabei, die Stimme deutlich freundlicher klingen zu lassen ...



Bei einem Vortrag sind eine klare Aussprache und eine kräftige Stimme mindestens so wichtig wie eine gut vorbereitete Präsentation und eine nicht übertriebene Gestik. Getty Images

Dr. Martina Kloepfer  
Berlin