

Sophia Katschinski
Entdecke deine Stimme

mosaik

SOPHIA KATSCHINSKI

Entdecke deine
STIMME

So wird sie klangvoll,
präsent und strahlend



mosaik

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Mai 2024

Copyright © 2024: Mosaik Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Sabine Kwauka

Illustrationen: Roland Krieger

Redaktion: Birthe Vogelmann

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

CH · IH

ISBN 978-3-442-39425-8

www.mosaik-verlag.de

INHALT

Vorwort	7
TEIL 1 IHRE STIMME IST IHR POTENZIAL	9
Ihr eigener Ton – stimmig oder nicht?	11
Physiologie, Funktion und Parameter der Stimme	14
Die Verwandlung des Atems in Klang	14
Die Stimmlippen-Positionen	19
Was wirkt alles auf den Stimmklang ein?	21
Die organischen Faktoren	21
Die funktionellen Faktoren	24
Die emotionalen Faktoren	37
Die situativen Faktoren	40
TEIL 2 DIE FÜNF ELEMENTE AUS DEM YOGA UND IHRE VERBINDUNG ZUR STIMME	43
Die Lehre der fünf Elemente im Yoga	45
Wie unterstützen die fünf Elemente das Entdecken Ihrer Stimme?	46
Networking nach innen und außen	47
Welche Elemente sind in Ihrer Stimme präsent?	48
Typisch Erde	48
Typisch Wasser	49
Typisch Feuer	50
Typisch Luft	50
Typisch Äther	51

Im gleichen Element sprechen	52
Die gesamte Landkarte der Elemente	53
Eine Tür in jedes Element	54
Tür zur Erde	55
Tür zum Wasser	74
Tür zum Feuer	96
Tür zur Luft	116
Tür zum Äther	134

TEIL 3 DIE WERKZEUGKISTE FÜR

DIE WICHTIGSTEN HERAUSFORDERUNGEN 161

Antworten auf häufige Fragen zu Stimme und Sprechen: Was tun, wenn	163
... ich beim Sprechen nicht genug Luft habe?	163
... ich meine eigene Stimme nicht mag?	177
... ich so undeutlich spreche, dass ich oft nicht verstanden werde?	179
... ich beim Sprechen ein Kloßgefühl im Hals habe?	193
... meine Stimme auf andere emotionslos und unpersönlich wirkt?	196
... ich bei Stress eine schrille Stimme bekomme?	203
... ich häufig gebeten werde, etwas leiser zu sprechen?	208
... ich Angst davor habe, vor Publikum zu sprechen?	212
... ich mich nicht gehört fühle?	218
Was Sie nicht tun sollten – eine Ermutigung!	222

Bonustrack 1: Das kleine Stimmpflege-Set 224

Bonustrack 2: Das kleine Präsentations-Set 228

Dank	231
Anmerkungen	232
Register	233

VORWORT

Dieses Buch ist für Sie, wenn Sie Ihre eigene Stimme entdecken möchten. Es ist für Sie, wenn Sie sich zu viel anstrengen beim Sprechen. Oder wenn Sie das Gefühl haben, nicht wirklich gehört zu werden. Aber auch, wenn Sie im immer gleichen Ton sprechen und gerne auch andere Facetten von sich ausdrücken würden, nur noch nicht wissen, wie.

Das Buch ist auch für Sie, wenn Sie sich nicht so recht trauen, Ihre Stimme kraftvoll einzusetzen, weil Sie sie nicht als schön, stark oder laut genug empfinden.

Für Sie alle ist dieses Buch. Sie sind mit Ihrer einzigartigen Stimme genau richtig. Also los, gehen Sie auf Entdeckungsreise und finden Sie heraus, wie Sie diese Einzigartigkeit in Ihrer Stimme klangvoll und präsent zum Strahlen bringen können.

Keinem der in diesem Buch beschriebenen Menschen bin ich tatsächlich im realen Leben begegnet. Jede einzelne Person, die Sie beim Lesen kennenlernen, ist meiner Fantasie und der Schatzkiste meiner fast 30-jährigen Unterrichtserfahrung entsprungen. Ich habe die Geschichten dieser Menschen so lebensnah kreiert, um Sie unterhaltsam und mit einer gewissen Leichtigkeit an die unterschiedlichen stimmlichen Themen heranführen zu können. Sollten Sie dennoch das Gefühl haben, sich in einer Person wiederzuerkennen, nehmen Sie es als eine liebevolle Erinnerung daran, dass Sie zwar absolut einzigartig sind, dass aber Ihre menschlichen und damit auch stimmlichen Heraus-

forderungen und die Situationen, in denen sie Ihnen begegnen, für alle Menschen universell sind.

Ich verwende weibliche und männliche Formen möglichst ausgewogen und abwechselnd, damit alle sich gleichermaßen angesprochen fühlen können und der Lesefluss aufrechterhalten bleibt.

Ihnen nun ganz viel Freude, Inspiration und neue Erfahrungen beim Lesen und Ausprobieren!

TEIL 1

**IHRE STIMME IST
IHR POTENZIAL**

IHR EIGENER TON – STIMMIG ODER NICHT?

Die Stimme ist zutiefst persönlich – und gleichzeitig absolut öffentlich. Viele persönliche Merkmale kann man gut verstecken oder wenigstens kaschieren. Aber sobald Sie auch nur einen kleinen Seufzer oder ein gedankenverlorenes »Mmhhh« von jemandem hören, wissen Sie – wenn auch unbewusst – schon sehr viel über diesen Menschen. Wenn jemand mit Ihnen spricht, können Sie nicht nur den Atem, die Körperspannung, die Stimmung oder die Gedanken wahrnehmen. In der Stimme schwingt die gesamte innere Haltung mit, wie zum Beispiel Stress und Anstrengung oder Gelassenheit und Sympathie, Kompetenz und Selbstbewusstsein oder Angst und Unsicherheit. Die Stimme entspricht also nicht nur der so oft gebrauchten Metapher einer Visitenkarte, sondern sie ist noch viel mehr: Sie ist ein umfassender Ausdruck der einzigartigen und vielschichtigen Persönlichkeit eines Menschen.

Wenn die Stimme mit dem Gesamteindruck übereinstimmt, wirkt ein Mensch sofort angenehm authentisch in seinem Ausdruck. Passt die Stimme aber auf irgendeine Art und Weise nicht zu der Person oder in die Situation, löst das direkt eine Irritation aus. Mir geht es zum Beispiel mit der netten Kassiererin in einem nahegelegenen Supermarkt so. Sie hat eigentlich eine sehr freundliche Art zu kommunizieren, aber ihre hohe, schrille Stimme führt dennoch zur sofortigen Ausschüttung von Stresshormonen in meinem System. Sie kennen diese zwiespältigen

Erfahrungen sicher selbst aus Ihrem Alltag. Der neue Nachbar, der ziemlich attraktiv wirkt – aber nur solange, bis er Sie leiernd-nasal nach dem Päckchen fragt, das der Paketbote bei Ihnen deponiert hat. Oder die Vertretungslehrerin aus Ihrem Yogakurs, die angenehm einfühlsam spricht – dies aber geradezu stoisch beibehält und selbst bei der schweißtreibendsten Übung um keinen Preis ihre sanfte Zen-Meditationsstimme aufgibt.

Die Stimme wirkt unmittelbar und hinterlässt einen stärkeren Eindruck als die Worte oder das Äußere der Person. Die Reaktion auf diesen Klang ist – ähnlich wie die Wahrnehmung von starken Gerüchen – nicht mental steuerbar. Wir hören eine Stimme und entscheiden instinktiv, ob sie angenehm oder unangenehm für uns ist. Ob authentisch oder nicht. Ob bedrohlich oder ungefährlich. Manchmal gehen wir über den ersten Eindruck hinweg und vielleicht gewöhnen wir uns auch irgendwann an eine gewisse Unstimmigkeit. So wie wir einen seltsamen Geruch, den wir immer wieder riechen, vielleicht auch irgendwann zumindest tolerieren können.

Wenn Sie aber die Wahl hätten, einer Person mit einer angenehm klingvollen Stimme oder jemandem mit einer unangenehm heiseren Sprechweise zuzuhören – wem wenden Sie sich unwillkürlich zu? Wessen Gedanken und Ideen können Sie leichter folgen? Wem vertrauen Sie mehr und wem trauen Sie mehr zu?

Die Antwort ist ziemlich klar: Ein schöner, resonanzreicher und kraftvoller Stimmklang überzeugt, führt und verführt uns schneller als eine angestregte, klangerme Stimme mit wenig Ausstrahlung. Natürlich haben wir alle individuelle Vorlieben, die sich voneinander unterscheiden – der eine genießt den warmen, tiefen Sound, der so wohligh im Magen kitzelt, und die andere liebt die hellen, kristallklaren Töne, die wie ein Gute-Laune-

Booster wirken. Aber dennoch gibt es dieses universelle Erleben einer schönen Stimme. Denken Sie an berühmte Schauspielerinnen, Moderatoren, Sängerinnen oder auch Podcaster. Den meisten von ihnen lauschen wir sehr gerne. Sie klingen interessant, aufregend, unterhaltsam, erotisch oder wenigstens angenehm. Denn sie haben diese besondere Stimme, bei der Sie sich fragen, ob es wirklich sein kann, dass genau SIE persönlich gemeint sind.

Diese universell als schön und besonders stimmig empfundenen Stimmen sind manchmal einfach ein Geschenk der Natur. Manchmal erstrahlen sie aber erst durch intensives Üben und bewusste Klangentfaltung in diesem kraftvollen Ausdruck.

Und hier ist die gute Nachricht: In den meisten Fällen spielt beides – Natur und Übung – eine Rolle. Auch wenn Ihnen bisher weder die Natur noch eine professionelle Stimmbildung dieses klangvolle Strahlen mitgegeben hat, können Sie an und mit Ihrer Stimme arbeiten. Sie können entdecken, wo sie präsent und wo sie zurückhaltend ist und mit diesem Wissen die gesamten Facetten ihres Ausdrucks entwickeln! Ich nehme Sie mit diesem Buch an die Hand und begleite Sie auf dem Weg zu Ihrem gesamten stimmlichen Klangfächer und Ihrem ganz eigenen Ton.

Ich begleite Sie Schritt für Schritt – die Arbeit an und mit Ihrer Stimme können jedoch nur Sie selbst tun. Denn ihr Klang verändert sich nicht beim Lesen oder beim Darübernachdenken, sondern er entwickelt sich einzig und allein im Tun. Indem Sie sich bewusst Ihren persönlichen stimmlichen Herausforderungen stellen und mutig neue Klänge ausprobieren. Dann verändert sich mit der Stimme auch Ihre Wirkung, Ihr Ausdruck und Ihre Wirksamkeit. Probieren Sie es aus, es lohnt sich!

PHYSIOLOGIE, FUNKTION UND PARAMETER DER STIMME

Die Verwandlung des Atems in Klang

Der Klang Ihrer Stimme entsteht dadurch, dass die ausströmende Atemluft Ihre Stimmlippen in Schwingung versetzt und sich im Kehlkopf so in einen Ton verwandelt. Dieser Ton füllt Ihre Worte, Ihre Melodien und selbst Ihre unwillkürlichen Jauchzer und Seufzer. Um ihn zu generieren, müssen jedoch alle organischen, funktionellen und sogar emotionalen Faktoren stimmen.

Um sich den Vorgang der Entstehung von Stimmklang zu verdeutlichen, machen Sie gern dieses kleine Experiment: Legen Sie zwei Blätter Papier oder zwei etwas breitere Grashalme eng aneinander. Versuchen Sie dann, die beiden Blätter oder Gräser in der Mitte auseinanderzupusten. Nur wenn der Anblasedruck an den Lippen, die Spannung und Position der Blätter und vielleicht sogar der Grad Ihrer Freude daran zueinanderpassen, entsteht überhaupt ein Ton. Und vermutlich ist es Ihnen erst mit etwas Übung möglich, einen Ton gezielt anzusteuern oder sogar eine kleine Melodie zu bilden.

Wie auch immer Ihr Klangergebnis bei diesem kleinen Experiment sein mag, Sie erleben dabei ganz konkret das physikalische Phänomen der Verwandlung von Luft in Klang. In Ihrem Kehlkopf geschieht genau das Gleiche mit Ihrem Ausatem. Hier entsteht ein ganz besonders einzigartiger Ton: der Klang Ihrer eigenen Stimme!

Primärfunktion des Kehlkopfs: Vor der Stimme kommen der Atem ...

Nichts in unserem Körper ist zufällig, alle physiologischen Funktionen dienen immer zuallererst unserem (Über-)Leben. So stehen die Stimme und das Sprechen auch erst an zweiter Stelle in der Funktionshierarchie des Kehlkopfs. Bevor wir menschengeschichtlich das Sprechen gelernt haben, hatte der Kehlkopf schon eine lebenswichtige Bedeutung für die Atmung. Diese erste Primärfunktion des Kehlkopfs ist der Schutz vor dem Ersticken durch Speichel oder Nahrung. Luft- und Speiseröhre liegen nämlich unmittelbar hintereinander, und wenn der Kehldeckel sich beim Schlucken nicht automatisch über die Luftröhre legen würde, könnte jeder Schluck und jeder Bissen für uns lebensbedrohlich sein. Nur weil die Luftröhre an Ihrem Eingang im Kehlkopf beim Schlucken reflektorisches verschlossen wird, können wir ohne größere Erstickenungsgefahr alle Köstlichkeiten genießen.

... und der Körper!

Eine weitere Primärfunktion des Kehlkopfs besteht in seiner sogenannten Doppelventilfunktion. Durch einen kurzzeitigen Verschluss von Stimmlippen oder Taschenfalten¹ baut sich in der Lunge ein Über- oder Unterdruck auf, der den Körper bei kraftvollen Bewegungen stabilisiert. Die in Folge erhöhte Muskelspannung gibt dem gesamten Rumpf mehr Halt und sorgt dafür, dass er nicht durch den eigenen heftigen Impuls kollabiert.

Dieser Effekt wird in den traditionellen asiatischen Kampfkünsten auch noch durch den Kiai², den klassischen Kampfprud, verstärkt. Für alle Schiebe-, Stoß-, Tritt- oder ähnlichen Bewegungen vom Körper weg entsteht für kurze Zeit ein Überdruck gegenüber der Außenluft in den luftgefüllten Räumen der Lunge. Wenn das Ventil in der Kehle sich dann öffnet, schießt die gestaute Energie mit voller Kraft in die Bewegung und über den Klang der Stimme nach draußen.

Diese beeindruckende Erfahrung einer spürbar größeren muskulären Schlagkraft bei der Bündelung von Bewegungs- und Stimmimpuls habe ich selbst einmal in einem Taekwondo-Kurs gemacht. Nach anfänglicher Zurückhaltung wurde ich von Woche zu Woche mutiger darin, meine Schläge und Tritte gegen das Schlagpolster mit einem kraftvollen »Kyyy-ah!«-Ausruf zu unterstützen. Diese konzentrierte Koordination von Aktion und lautem Kampfschrei hat mir nicht nur das Gefühl von unglaublicher Stärke gegeben, sondern war auch extrem befreiend für meine Stimme. Falls Sie selten Gelegenheit haben, die ursprüngliche Power Ihrer Stimme zu erleben, ist ein Kurs in traditioneller Kampfkunst eine echte Option!

Aber natürlich ist die Doppelventilfunktion Ihres Kehlkopfes auch – jenseits aller Kampfkünste – unverzichtbar für jeglichen Körpereinsatz, für den Sie eine bestimmte Menge an stabilisierendem Druck benötigen. Ohne diese wichtige Primärfunktion wären Sie zum Beispiel gar nicht in der Lage, aus eigener Kraft Fremdkörper abzuhusten, zu niesen oder Ihren Darm zu entleeren. Und ohne den nötigen Druckaufbau wäre auch eine natürliche Geburt

überhaupt nicht möglich. Kurzzeitiger Unterdruck unterstützt außerdem alle muskulären Bewegungen, die die Spannung zum Körper hinführen. Er entsteht zum Beispiel unwillkürlich, während Sie eine schwere Kiste zu sich heranziehen, klettern oder Klimmzüge trainieren.

Am Quell des Klangs – die Reise zur Schallquelle

Der Kehlkopf besteht aus Knorpeln, Bändern und Muskeln und sitzt direkt oberhalb der Luftröhre im Hals. Er ist nur muskulär mit den umliegenden Strukturen verbunden und damit recht beweglich. Sie können es vorsichtig ausprobieren, indem Sie versuchen, den Schildknorpel vorne am Hals mit zwei Fingern zu greifen und leicht hin und her zu bewegen.

Unmittelbar über dem Kehlkopf liegt der Kehildeckel, der sich beim Schlucken absenkt und somit verhindert, dass Speis und Trank in die Luftröhre gelangen.

Wenn wir uns doch einmal verschlucken und ein kleines Stück vom Essen unglücklicherweise am Eingang oder gar in der Luftröhre landet, bleibt uns nur noch der rettende Hustenreflex, um den Bissen schnellstmöglich wieder nach oben zu befördern.

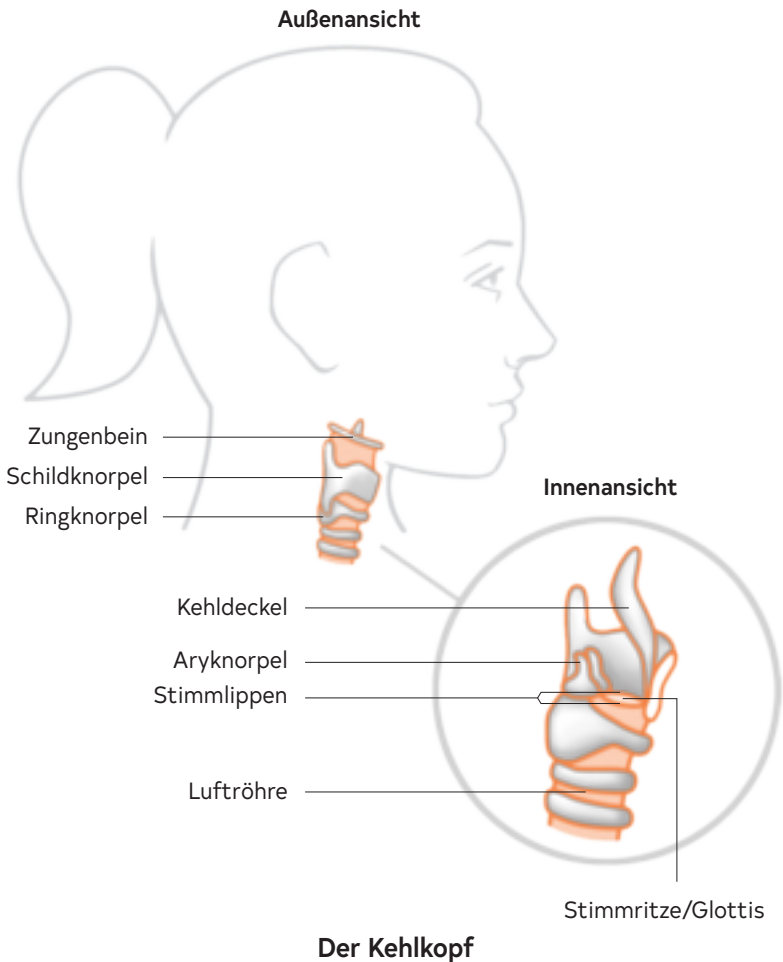
Nach vorne zum Hals hin wird das Innere des Kehlkopfs durch eine schildförmig gebogene Knorpelplatte, den Schildknorpel, geschützt.

Im Zentrum des Kehlkopfs, gut geschützt durch die Knorpelplatte, Bänder und Muskeln, liegen die nur etwa 2–2,5 cm langen Stimmlippen.

Die Stimmlippen setzen sich zusammen aus den Stimmus-

keln, den Stimmbändern und der Schleimhaut, die alles umhüllt und sogar selbst als Randkantenschwingung an der Tonerzeugung beteiligt ist.

Die vorderen Ansätze der Stimmlippen sind am Schildknorpel unmittelbar nebeneinander befestigt. Hinten können sie über zwei kleine Stellknorpel, die Aryknorpel, zu einem Dreieck geöffnet werden. Der Raum zwischen den Stimmlippen wird



Stimmritze oder auch Glottis genannt. Hier befindet sich die primäre Quelle des Klangs: In der Glottis entscheidet sich, ob und auf welche Art die Luft in Klang verwandelt wird.

Die Stimmlippen-Positionen

In der *Respirationsstellung*, also beim geräuschlosen Atmen, sind die Stimmlippen wie ein gleichschenkliges Dreieck weit geöffnet. Die Luft kann lautlos ein- und ausströmen.

In der *Phonationsstellung*, also bei der Stimmgebung, liegen die Stimmlippen wie die zwei Grashalme aus dem Experiment ganz eng aneinander, sodass die ausströmende Luft sie in Schwingungen versetzen kann. Auch die hinteren Ansätze der Stimmlippen liegen hier durch die geschlossenen Stellknorpel eng aneinander, während der mittlere Teil sich in einem für das bloße Auge unsichtbaren Tempo von etwa 100–400 Hz, also 100–400 Schwingungen pro Sekunde, öffnet und schließt. Tiefe Töne erzeugen dabei die langsameren Amplituden, die hohen die schnelleren. Auf Frequenzen bis zu 400 Hz in der Stimme kommen aber normalerweise nur Kleinkinder.

Es gibt auch noch das sogenannte *Flüsterdreieck*. Beim Flüstern entsteht kein Klang, weil die Stimmlippen durch den muskulär aufgebauten Druck im Kehlkopf zu etwa zwei Dritteln fest aneinandergepresst werden. Die Atemluft entweicht nur durch das letzte Drittel im hinteren Bereich der Glottis und diese Engstelle erzeugt das typische Geräusch der Flüsterstimme.