

Kommunikation

Vom „Brofi“ zum Profi

Die Tonlage bestimmt, ob das Gesagte gut bei den Zuhörern ankommt. Um zu wirken, braucht die Stimme Training.

VON ANDREA HLINKA

Wenn Hillary Clinton oder Barack Obama auf einer Bühne stehen und eine Rede schwingen, traut sich das Publikum kaum schlucken, um den Vortrag nicht zu stören. Ruhig liegt der Blick der Masse auf der Bühne, jedem Wort wird gespannt zugehört. Es sind begnadete Redner mit sonoren Stimmen, die Pausen machen, die Wichtiges betonen, die ihre Stimme heben und senken – sie können überzeugen.

Barbara Blagusz gehört von Berufs wegen zur Riege der gekonnten Sprecher, denn sie ist Kommunikati-



onstrainerin. In ihrem Buch „Erfolgsfaktor Stimme“ (erschienen im Signum Verlag) gibt sie Tipps, wie man sich Gehör verschafft. Das sind die Basics:

– **Eigenton** Er ist die Mütter aller Töne, auf dem alle anderen Töne basieren. Jeder Mensch hat, je nach Länge der Stimmlippen, einen eigenen.

– **Einstellen** Stellen Sie sich Ihre Lieblingsspeise vor. Dann machen Sie „mmmm“. Dieses wohlige tiefe Mmmm, das von ganz unten aus dem Bauchraum kommt, nun in den Zustimmungslaut „Mmm“ ändern (in ein gedankliches „Ich verstehe“). Das ist Ihr Eigenton, Ihr Wohlfühlton. Beginnen Sie aus diesem Summton, heraus zu sprechen: „Mmm – eins. Mmm – zwei“ und so weiter, und dann mit längeren Sätzen: „Mmm – Guten Tag“. In stressigen Situationen rutscht die Stimme oft höher als sie soll. Dann zwischendurch ein „Mmm“ summen, das entspannt.

– **Punkt und Komma** Es sind die Pausen, die einen Text gliedern und markieren, was wichtig ist und was nicht. Pausen zeigen, dass man Zeit und nichts zu verbergen hat. Pausen sind das Gegenteil von Stress.

– **Pausen** Wie lange eine Pause dauert, hängt vom eigenen Sprechtempo ab, liegt jedoch bei mindestens 0,2 Sekunden. Wenn Sie sagen „Glauben Sie mir, ...“ oder „Ich bin mir sicher, ...“ und dann eine Pause machen, schafft das Glaubwürdigkeit und Vertrauen.

Die wenigsten Menschen machen am Ende eines Satzes einen Punkt. Ohne ihn können die Zuhörer jedoch nicht mehr folgen, geschweige denn unterscheiden, was wichtig ist und was nicht. Daher: Am Ende eines Satzes die Stimme ganz bewusst senken.

– **Einatmen** Pro Tag atmet ein Erwachsener etwa 18.000-mal ein und aus und

bewegt dabei zirka zwölf Kubikmeter Luft. Stress führt dazu, dass mehr eingeatmet, als ausgeatmet wird. „Dann schnappen wir nach Luft und wirken gehetzt“, sagt Barbara Blagusz.

– **Ausatmen** Sie empfiehlt in Stresssituationen, auf „eins, zwei“ einzuatmen und auf „eins, zwei, drei, vier, fünf“ auszuatmen. Zwei Minuten diese Übung durchführen und die Anspannung ist weg.

– **Hohe Töne** „Wir werden gerne höher, weil wir freundlich sein wollen“, sagt Blagusz. Der Klassiker „Guten Tag, was kann ich für Sie tun“ in einer Tonlage, bei der Frau Knackal aus der Serie MA2412 vor Neid erblassen würde, ist aber nicht überzeugend. „Wir halten den Sprecher im besten Fall für lieb, aber es fällt schwer, diese Person ernst zu nehmen.“ sagt Blagusz

– **Tiefe Töne** Sie schaffen Kompetenz und Sicherheit. Dabei reicht es laut Barbara Blagusz völlig, einzelne Worte – besonders Verben – tiefer zu betonen – und schon erscheint man seriös. Ein „Ich verstehe“ mit Tontiefe wirkt Wunder.

– **Konsonanten** Gerade die Östböhmerländer tendieren dazu, harte Konsonanten zu verweichlichen. Sie fahren gerne auf Urlaub nach „Ameriga“, machen sich einen „Dermin“ aus und heben Geld vom „Bangomad“ ab. „Dadurch wirkt es vernuschelt und klingt nicht sehr weltmännisch“, sagt Blagusz.

– **Aussprache** Wenn Sie deutlich sprechen, brauchen Sie weniger Energie. Ganz besonders gilt dies am Telefon, wo durch die Übertragung zusätzlich noch Töne verschluckt werden. „Lassen Sie es ploppen“, empfiehlt Blagusz. Man soll die p, t, und k gut hören. „Machen Sie also aus einem ‚Dee‘ wieder einen ‚Tee‘, sagen Sie ‚Kakao‘ statt ‚Gaugau‘ und werden Sie vom ‚Brofi‘ zum Profi.“