Stimme trainieren

Interview mit Diplomsprecherin Isabel García

Isabel García ist Diplomsprecherin und Rhetoriktrainerin mit Schwerpunkt freie Rede. Sie selbst arbeitete über zehn Jahre als Radiomoderatorin bei R.SH, dem NDR und moderiert immer noch im Fernsehen bei noa4.

Zu ihren Kunden gehören unter anderen Peek & Cloppenburg, Siemens, Commerzbank und der Hessische Rundfunk. In ihrem ersten Rhetorik-Hörbuch „Ich rede – Kommunikationsfallen und wie man sie umgeht" erklärt sie, was man über Redefallen wissen muss...

Frau Garcia, in Ihrem Hörbuch thematisieren sie klassische Rhetorikfallen – etwa, dass manche mit ihrer Stimme am Ende eines Satzes immer oben bleiben, so kein Ende finden und sich um Kopf und Kragen reden. Was ist so schlimm daran?

Sagen wir so: Es ist nicht schlimm, aber ungünstig. Wenn wir eine Aussage – durch die Betonung – wie eine Frage formulieren, dann wirkt die Aussage nicht überzeugend. Es ist so als stelle man sich selbst in Frage. Ich habe immer wieder Teilnehmer bei mir, die sagen: Ich habe in dem Meeting etwas gesagt, aber niemand hat es gehört und niemand ist darauf eingegangen. Als dann zehn Minuten später ein Kollege genau dasselbe gesagt hat, meinten alle: *Wow, geniale Idee!* Daraufhin werde ich gefragt, woran das liegen könnte. Und meist liegt es daran, dass derjenige seinen Vorschlag wie eine Frage betont hat. Und das wird in einer großen Diskussionsrunde so gut wie nie ernst genommen.

Für viele Interviews gilt dieses Mit-der-Stimme-oben-bleiben jedoch als Kniff, um das Gespräch zu steuern. Der Interviewer fällt einem nicht ins Wort, weil er vermutet, dass noch mehr kommt. Und im Fernsehen oder Radio lassen sich solche Statements schlechter auf eine einzige Aussage zusammenschneiden.

Die Praxis zeigt, dass Aussagen inzwischen trotzdem geschnitten werden und dann völlig blöd klingen, wenn die Stimme oben bleibt. Es ist ein Irrglaube, dass man nicht unterbrochen werden kann, wen man mit der Stimme oben bleibt. Bandwurmsätze sind kein Garant dafür, in einem fort zu sprechen. Wenn ich nicht unterbrochen werden will – und als Moderatorin will ich das natürlich nicht – dann rede ich besonders langsam, bilde kurze Sätze, mache rhetorische Pausen. Das klingt im ersten Moment absurd, weil wir es anders gewohnt sind. Aber schauen Sie sich mal die Praxis an: Wenn jemand schnell redet, ständig oben bleibt, nicht auf den Punkt kommt, dann macht uns das nervös. Deswegen

© karrierebibei.de

unterbrechen wir den Gesprächspartner viel schneller, als wenn wir jemanden vor uns haben, dem wir gerne zuhören.

In Ihrem Buch betonen Sie ebenfalls die Bedeutung der richtigen Betonung. Wie geht es denn richtig?

Kurz gesagt: Richtig ist, wenn Sie immer das betonen, was wichtig ist. Ein Beispiel: Bei dem Satz *Bring doch bitte mal den Müll runter!* ist sicherlich *Müll* das wichtigste Wort. Wenn ich aber am Ende der Aussage mit der Stimme oben bleibe, dann betone ich aber *runter.* Das ist bei einem einzigen Satz nicht so wichtig. Halte ich allerdings einen Vortrag und betone bei jedem Satz das letzte Wort, dann betone ich nicht nur falsch – ich klinge auch monoton und die Zuhörer schlafen mir ein. Deshalb mein Rat: Sprechen Sie in kurzen Sätzen! Kurze Sätze kann man leichter betonen. Wenn Sie allerdings drei Nebensätze zum Hauptsatz packen, dann ist es schwer den Überblick zu behalten. Sowohl für den Erzähler, als auch für den Zuhörer.

Kommunikationswissenschaftler haben festgestellt: Ein *Äh* mitten im Satz ist nicht schlimm, es wirkt sogar überlegt. Nur am Anfang einer Rede wirke es unbeholfen. Schön ist es aber nie. Was kann man dagegen tun?

Ich finde, dass ein *Äh* durchaus charmant sein kann – wenn es ab und an vorkommt! Wenn jemand allerdings in jedem Satz ein- oder zweimal ein Äh einbaut, dann habe ich nicht mehr den Eindruck, er würde überlegen. Das wirkt dann nur noch unsicher und unbeholfen. Auch hier hilft, stärker auf den Punkt zu sprechen, sprich: Stimme runter. Wenn ich eine Aussage gemacht habe und aus Versehen mit der Stimme oben geblieben bin, muss ich weiter reden, weil der Satz noch nicht zu Ende ist. Wer allerdings noch nicht weiß, was er sagen will, verschafft sich meist Zeit, indem er *Äh* sagt. Leider zerstört er dadurch die Chance zur Pause. Dabei sind Pausen sehr wichtig beim Reden! Einmal, damit die Zuhörer folgen können, dann um als Redner überlegen zu können und natürlich rhetorisch – um Aussagen wirkungsvoll zu unterstreichen. Mit dem Äh aber sorgt man dafür, dass die Zuhörer ständig im Zuhörmodus bleiben und nicht mehr darüber nachdenken können, was gesagt wurde. Man bringt sie regelrecht um den Aha-Effekt. Wer also auch hier stärker auf den Punkt spricht und bewusst Pausen macht, wird automatisch weniger Ähs sagen.

Apropos Pausen: Wie lange dauert die optimale, rhetorische Pause?

Das ist eine schwere Frage. Manche machen kurze Pausen und das ist perfekt. Manche machen sehr lange Pausen und das passt ebenso gut. Allerdings gibt es auch zu kurze Pausen und zu lange Pausen. Was ist also die richtige Länge? Ich achte immer auf meine Zuhörer: Wenn ich das Gefühl habe, dass sie mir folgen können, dann muss ich keine langen Pausen machen, damit sie noch einmal alles überdenken können. Will ich allerdings eine besonders wichtige Aussage

© karrierebibei.de

unterstreichen oder möchte ich, dass meine Zuhörer Fragen stellen können, dann mache ich die Pause länger. Ich denke, da gibt es keine Faustregel. Es kommt letztlich auf den Inhalt und auf die Zuhörer an.

Stichwort: Atmung. Dem einen verschlägt es die Sprache vor Aufregung, andere kommen mitten im Satz ins Stocken oder hyperventilieren. Welche Tricks gibt es dagegen?

Sie müssen einfach nur ausatmen, mit Betonung auf AUS-atmen. Wenn wir nervös sind, dann atmen wir meistens viel zu viel ein, aber weniger aus. Denn für das Ausatmen müssen wir entspannen. Irgendwann ist die Lunge dann voll, nichts passt mehr rein und dann verschlägt es einem die Stimme oder man steht kurz vor dem Hyperventilieren. Die Brust fühlt sich wie Beton an, und wir haben das Gefühl zu ersticken. Zwingen Sie sich also auszuatmen! Atmen Sie so lange aus, bis Sie das Gefühl haben, dass nichts mehr in der Lunge ist, dann atmen Sie nur kurz ein und wieder ganz lange aus. Das wiederholen Sie drei oder vier Mal, und das Lampenfieber hält sich in Grenzen. Häufig sagen mir meine Seminarteilnehmer, dass sie nur die ersten fünf Minuten aufgeregt sind und sich die Nervosität dann legt. Was mich nicht wundert, denn beim Sprechen atmen sie ja aus. Wenn Sie aber, noch bevor Sie den ersten Satz sagen, ein paar Mal bewusst ausatmen, dann sind auch die ersten fünf Minuten nicht mehr schlimm..

Welche Wirkung hat denn die richtige Atmung?

Das ist ein riesiges Thema. Viele gehen in eine Atemtherapie, damit sie weniger Stress haben oder damit sie besser schlafen können. Manche lernen richtiges Atmen, um mehr Präsenz aufzubauen oder mehr Volumen in die Stimme zu bekommen. Manche möchten einfach ein Blackout oder das Lampenfieber vermeiden. Und wieder andere lernen richtig zu atmen, um nicht mehr heiser zu werden. Atmen ist das A und O beim Sprechen! Wenn Sie gerne überzeugender auftreten möchten, dann sollten Sie zuerst das Atmen lernen.

Ich persönlich neige dazu, sehr schnell zu sprechen. Punkt, Komma, Pausen – all das kommt vor, nur eben sehr fix hintereinander. Für Zuhörer – sei es im Hörfunk oder im Podcast – ist das meist zu schnell. Welche Kniffe würden Sie mir empfehlen, um mein Sprechtempo zu drosseln?

Ihre Stimme folgt nur Ihrer Körperspannung. Wenn Sie vor anderen reden oder einen Text aufnehmen, dann haben Sie natürlich mehr Spannung im Körper, als wenn Sie entspannt auf dem Sofa liegen. Wenn Sie also langsamer sprechen möchten, dann sollten Sie ihren Körper langsam bewegen. Ich sage meinen Teilnehmern immer, dass sie ganz langsam und konzentriert eine Acht malen sollen, während sie telefonieren. Das geht bei Ihnen – bei einer Aufnahme oder einer Präsentation – eher nicht. Also sollten Sie Ihre Hände einfach langsam

© karrierebibei.de

bewegen, so als ob Sie gerade sehr müde sind: alle Bewegungen in Zeitlupe. Wenn Sie sich langsam bewegen, wird sich Ihre Stimme automatisch anpassen. Denken Sie schließlich noch daran, dass Sie kurze Sätze auf Punkt sprechen, und das Tempo wird sich um einiges reduzieren.

Schon Klang und Volumen der Stimme haben enormen Einfluss darauf, ob ein Redner sympathisch ist oder nicht. Was genau ist daran entscheidend?

Auch hier ist die Körperspannung entscheidend. Ich muss meinen ganzen Körper spüren, um mehr Volumen aus der Stimme heraus zu bekommen. Wenn die Stimme aus dem Bauch kommen soll, dann muss ich den Bauch auch spüren. Viele atmen zu hoch und spüren daher hauptsächlich den Brustkorb. Wenn Sie dann auch noch den Bauch einziehen, kommt die Stimme bestimmt nicht mehr aus dem Bauch und klingt total dünn. Und so wirkt dann auch der Inhalt. Entspannung ist das einzige Gegenmittel. Spüren Sie Ihren ganzen Körper bis zu den Fußsohlen. Atmen Sie tief in den Bauch und entspannen Sie dafür Ihren Bauch. Das ist der erste Schritt, um mehr Volumen und einen angenehmen Klang in die Stimme zu bekommen. Je entspannter Sie sind und je tiefer Sie atmen, desto voluminöser und gehaltvoller klingt Ihre Stimme. Und so wirkt dann auch das, was Sie sagen.

Wie lässt sich eine bessere Stimme und somit Überzeugungskraft trainieren?

Ich würde empfehlen, erst einmal die Atmung und die Körperspannung zu trainieren. Das ist die Basis. Danach kann man sich immer noch über den Aufbau einer Rede Gedanken machen. Aber die Überzeugungskraft hängt schon sehr vom richtigen Atmen ab.

Was sind Ihre persönlichen Favoriten, um im Radio oder Fernsehen besonders sympathisch und überzeugend rüberzukommen?

Natürlichkeit! Wenn ich jemanden als authentisch empfinde, dann sind mir auch kleine Macken egal. Was ich anstrengend finde, sind perfekte Redner. Menschen, die zwar von der Theorie her alles richtig machen, aber unnatürlich wirken. Daher gibt es dafür keine Schema-F-Lösung. Lassen Sie sich also von niemandem einreden, dass es nur einen richtigen Weg gibt. Den gibt es weder bei der Körpersprache, noch bei der Haltung, noch bei den Pausen. Den gibt es beim Reden überhaupt nicht! Das spannende am Sprechen ist, dass es eine Arbeit ist mit sich selbst. Sie lernen sich selber besser kennen, unterstützen mit ein wenig Handwerkzeug Ihre eigenen Stärken und kommen dadurch überzeugender rüber. Und zwar auf eine ganz natürliche Art und Weise.

Danke für das Gespräch.

© karrierebibei.de