

Vitaljournal



HERBST/WINTER 2019/20

Besuche bei La Selva und Padma

Glutenfrei backen - so geht's!

Mit Arthrose leben

Risikofaktor Homocystein

Krebs vorbeugen

Landwirtschaft braucht biologische Vielfalt

SPECIAL
20 SEITEN
VITALSTOFFE FÜR
HERZ & HIRN

*Verschiedene Gräser, Kräuter und Heilpflanzen sind die Basis
für eine gesunde Natur und beste Lebensmittelqualität.*



Stimmtraining für einen vitaleren Selbstausdruck

Wirkungsvoll sprechen, mit ausdrucksstarker Stimme



Foto: Wolfbrothers Filmproduktion

Stimmcoach Corinna Coors (links im Bild) hilft Menschen, ihre Stimme zu stärken und an ihr persönliches Potenzial heranzuführen.

Eine gesunde, angenehme Stimme weckt Aufmerksamkeit und macht sympathisch – und deswegen meist auch erfolgreich. Besonders wer im Alltag viel reden muss, sollte daher darum bemüht sein, etwas für den Wohlklang der eigenen Stimme zu tun. Das kann alleine Zuhause geschehen. Oder ein Stimmcoach hilft, aus einer verspannt klingenden eine in jeder Situation stressfrei und sicher klingende Stimme werden zu lassen.

Sich mit der Stimme zu beschäftigen ist für die meisten von uns eher ungewöhnlich. Natürlich fällt es auf, wenn jemand eine volltönende, sonore oder harmonisch weiche und frei fließende Stimme hat, doch betrachten wir das oft als ein angeborenes Merkmal, als genetisches Geschenk. Allerdings kann ein sogenanntes Stimmcoaching durchaus erstaunliche Veränderungen bringen: Wenn z.B. eine Grundschullehrerin, die sich vorher aufgrund dünner Stimme bei ihren Schülern mühsam Gehör verschaffen musste, nach dem Stimmtraining ausdrucksstark und dadurch sicher vor der Klasse steht, ist der Erfolg direkt hörbar. Dies ist nach ca. zehn bis zwanzig Stunden mit Stimm-, Atem- und Körperübungen möglich, sagt Corinna Coors, die in Salem am Bodensee wohnt und freiberuflich bundesweit als Stimmcoach tätig ist.

Klienten, die bisher ihr sprachliches Ausdrucksvermögen unter Anleitung verbessert haben, waren unter anderem Sprechberufler/innen, wie z.B. Lehrer, Erzieher, Dolmetscher, die täglich viel und klar reden können müssen – die spätestens dann auf die Stimmpflege achten, wenn hohe Belastung die Gesundheit der Stimme beeinträchtigt hat und z.B. Heiserkeit trotz Salbeitees nicht abklingen mag. Insgesamt interessiert sich ein breites Spektrum der Bevölkerung dafür, zu mehr stimmlicher Präsenz zu gelangen und „mit der Stimme zu berühren“, wie es Corinna Coors ausdrückt. Denn je gelöster und authentischer die Stimme, desto überzeugender und sympathischer wirkt der Sprecher.

So hält die 32-jährige ausgebildete Logopädin etwa Seminare vor Jungunternehmern, die mit überzeugender Stimme ihr

Start-up voranbringen wollen, ob am Telefon, im Meeting oder bei Präsentationen. Sie gibt „On-the-Job-Trainings“, z.B. für Mitarbeiter, die im Kundenservice tätig sind. Eine wohlklingende Beratung des Kunden in offener Gesprächsatmosphäre ist in jeder Hinsicht erfolgsversprechender.

Corinna Coors arbeitet mit Jung und Alt: mit Schülern, die fit für Präsentationen sein wollen, mit Menschen im Berufsleben, die die Klangfarbe ihrer Stimme verbessern möchten und auch mit Senioren, die befürchten, immer leiser zu werden oder dass mit der Zeit die Stimme ganz wegbleibt.

Die Stimme – das weiß eigentlich jeder – ist eng mit unserem Innersten, unserer Stimmung verbunden. Mit dem Klang

und Tonfall unserer Stimme senden wir Signale aus: Emotionen, Absichten, Vitalität und Selbstbewusstsein. Entsprechend groß und berechtigt ist die Annahme, mit krächzender oder dünner Stimme bei seinem Gesprächspartner nicht so richtig anzukommen. Nicht allein akustisch, sondern die ganze Person kommt in Ihrer Wirkung nicht zum Ausdruck. Dass sich solche stimmlichen Defizite durch Übungen beheben lassen, durch Lautübungen wie Stöhnen und Summen, ist an Schauspielschulen und im Gesangsunterricht tägliche Routine. Die Stimme, das ist jedem Mitglied eines Theaters oder Chors bewusst, verfügt über ein großes Repertoire an Klangfarben, das je nach Situation oder Anforderung eingesetzt werden kann. Sie lässt sich glänzender machen und vielfältiger, lebendiger.

Weil die Atmung eine Schlüsselfunktion für das Sprechen hat, war Stimmtraining früher eher die Domäne von Atemtherapeuten. Seit einigen Jahren spezialisieren sich Logopäden in diese Richtung, arbeiten freiberuflich als Stimmtrainer oder Stimmcoach – Corinna Coors gehört dazu. War sie zuvor acht Jahre lang als angestellte Logopädin wesentlich darauf bedacht, die fehlerhafte Artikulation (Aussprache) von kleinen und großen Patienten zu verbessern, geht es für sie nunmehr um die Stimme als Basis für gelungene zwischenmenschliche Beziehungen, sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich. „Ich möchte meinen Klienten zuerst einmal verdeutlichen, wie wohltuend eine angenehme, ausdrucksstarke und gesunde Stimme für sie selbst ist“, sagt die Stimmexpertin, „und welche Wirkung sie auf ihre Kommunikation und ihren beruflichen Alltag hat.“

In Einzel- und Gruppencoachings und bei interaktiven Vorträgen erfahren die Teilnehmer von ihr, wie sie ihr individuelles Stimmpektrum voll entfalten können. In praktischen Übungen – mit Stimme, Atem und dem ganzen Körper – lernen sie dann mit Corinna Coors ihre eigene Stimme kennen. Sie erfahren, welche Potenziale diese hat; warum sie eventuell nicht frei schwingen kann und wie Hindernisse aufgelöst werden können, die den persönlichen Ausdruck beeinträchtigen. Und auch, wie sie ihre Stimme mit möglichst wenig Belastung einsetzen und Stimm-

probleme wie Heiserkeit und das Wegbrechen der Stimme lösen können. Ziel sei es, „seiner Kompetenz und Persönlichkeit stimmlichen Ausdruck zu verleihen“. „Wir steigern die Stimmpräsenz und optimieren die Wirkung der Stimme“, fügt Coors hinzu, „so dass meine Klienten im Kontakt mit anderen sicher und authentisch kommunizieren können.“ Sie bietet das Training auch deutschlandweit per Videotelefonie an.

Krankenkassen übernehmen die Kosten für ein Stimmcoaching nicht. Für Klienten sei eine finanzielle Investition in die eigene Stimme komplett aus eigener Tasche kein Hindernis, hat die Stimmtrainerin festgestellt. Schließlich wissen die Leute: Der Eindruck, den wir mit unserer Stimme hinterlassen, ist für das menschliche Miteinander nachhaltig wirksam. Inhalt, Emotion und Sprachmelodie sollten im Einklang stehen, damit unsere Aussage vertrauenswürdig ist.

Weitere Informationen zum Stimmcoaching auf www.stimmcoach-bodensee.de

Immer gut bei Stimme: einige Tipps

Angegriffen wird die Stimme durch „falsches“ Schreien und Rufen, längeres Sprechen in trockener, staubiger, rauchiger Luft und lauter Umgebung sowie durch körperliche Anstrengung (z.B. Joggen), wenn die Stimme dabei zu angespannt ist. Ebenso belasten Flüstern und Räuspern die Stimmbänder. Sind die Stimmbänder überstrapaziert, benötigen sie unbedingt eine Erholungspause, dann ist sogar Flüstern schädlich. Durch Stimmtraining können diese negativen Einflüsse an Relevanz verlieren, da die Stimme belastbarer wird.

Gegenspieler einer gesunden, klangvollen Stimme sind Rauchen und Alkohol. Kaffee, schwarzer und grüner Tee trocknen die Schleimhäute aus und sollten daher mit Bedacht genossen werden.

Für die Stimme ist es wichtig, genug zu trinken, empfohlen wird nicht zu heißes oder zu kaltes Wasser. Das hält die Sekrete dünnflüssig und somit die Stimmbänder geschmeidig.

Durch die Nase atmen, das befeuchtet die Atemluft. Inhalieren eignet sich ebenfalls hervorragend.



SonnenMoor®
MOOR- UND KRÄUTERPRODUKTE

GOLD-KEHLCHEN GURGELWASSER



Goldkehlchen statt Krähenruf!

Beruhigt Hals und Rachen.
100% natürliche Kräuter.
Enthält die besonders wirksame BLUTWURZ.

www.sonnenmoor.at