

# Kompetenz spricht mit tiefer Stimme

Was gute Redner ausmacht

*Eine Ansprache vor Kollegen halten, die Präsentation beim Kunden übernehmen? Vielen bleibt schon die Stimme weg, wenn sie nur daran denken. Gisela Fechner fragte die Stuttgarter Stimmtrainerin und Sängerin Dagmar Trefz, wie man zum Redekünstler wird.*

■ *Frau Trefz, wie trifft man in der Verhandlung oder beim Vortrag den richtigen Ton?*



Dagmar Trefz

che aus, also Mimik, Gestik und wie man „auftritt“. Jeder hat es schon einmal erlebt: Der Vortrag war eigentlich interessant, aber zum Einschlafen langweilig präsentiert.

■ *Was kann die Stimme daran ändern?*

Über die Stimme vermitteln sich Emotionen, es gibt „Stimmsignale“. Ist man aufgeregt, steigt die Körperspannung und damit die Stimmhöhe: Sie erreicht bestimmte Frequenzen, die unangenehm im Ohr klingen, uns alarmieren. Deswegen mögen wir keine kreischende Stimme. Gute Redner achten auf den Wechsel von hoch und tief. Auch eine zitternde Stimme hinterlässt nicht gerade einen selbstbewussten Eindruck. Viele reden außerdem zu schnell und ohne Pausen, das ermüdet, man hört gar nicht mehr hin. Und wenn das Lampenfieber zu groß ist, bleibt die Stimme gleich ganz weg.

Eine klangvolle Stimme sichert Aufmerksamkeit und verleiht dem Gesagten Gewicht. Untersuchungen zeigen, dass es nur zu etwa zehn Prozent vom Inhalt abhängt, ob das, was wir sagen, gut ankommt. Zu etwa 40 Prozent ist die Stimme entscheidend, und den Rest macht die Körpersprache aus, also Mimik, Gestik und wie man

■ *Warum fällt es vor allem Frauen oft schwer, sich Gehör zu verschaffen?*

Die Frauenstimme liegt um eine Oktave höher als die der Männer. Männer haben außerdem mehr Masse in der Stimme. In unserer Kultur – das ist keineswegs überall so – steht die tiefe Stimme nunmal für Kompetenz. Das suggeriert uns nicht zuletzt die Werbung. Interessanterweise sind Frauenstimmen in den letzten Jahrzehnten aber tiefer geworden. Wenn Frauen jedoch zudem leise sprechen, werden sie, beispielsweise in einer Sitzung, kaum wahrgenommen. Leise reden erweckt den Eindruck, als sei man nicht wirklich von sich oder einer Sache überzeugt. Viele Männer dagegen müssen eher lernen, dass in gewissen Situationen durchaus leise Töne angebracht sind. Andere „brummeln in den Bart“, reden demzufolge kein „klares Wort“.

■ *Was kann ein Stimmtraining bewirken?*

Es kommt darauf an, die eigene stimmliche Bandbreite zu entdecken und seine individuellen Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern, um diese dann bewusst einzusetzen. Man kann die Stimme jedoch nicht losgelöst vom Körpergefühl sehen, Gestik und Körperhaltung unterstreichen das Gesagte, machen eine Rede lebendig. Manche Redner wollen unbedingt sachlich bleiben. Besser ist es, seine Begeisterung für eine Sache zu zeigen. Wer Leidenschaft zeigt, kommt besser an!

■ *Info unter Telefon/Fax: 07 11/8 26 36 75*