Bildung

SAMSTAG/SONNTAG, 4./5. AUGUST 2012 //// DIEPRESSE.COM/BILDUNG

Interview. Neo-HP-Chef Norbert Schöfberger über Stellenkürzungen und die Konzernkultur. Seite K4 Der erste Heimtrainer für Ihr Unternehmen. Die firmeninternen Trainings

des WIFI.

www.wifi.at





Stimmige Atmosphäre im Klassenzimmer – wenn die Kommunikation klappt, kann man leicht lachen.

Was gehört zum guten Ton?

Stimmtraining. Nicht nur Sänger müssen gut bei Stimme sein – vom Pädagogen bis zum Manager erleichtert der passende Ton den Job. Wie man Klang und Technik verbessern kann.

VON ALEXIA WEISS

ie Stimme ist das Auto, das den Inhalt im Kofferraum transportieren soll": Ingrid Amon, Expertin für Stimmund Sprechtechnik sowie Mitbegründerin und Präsidentin von stimme.at, zeichnet ein sehr anschauliches Bild der Stimme. "In der inhaltsorientierten Kommunikationsgesellschaft schauen die Menschen jedoch kaum darauf, wie das Auto fährt", so Amon. Dabei "ist es eine Grundvoraussetzung präsentierender Menschen, sich einmal in ihrem Leben ihr Transportmittel genauer anzuschauen und es in Schuss zu

Kein Kinderspiel

Was sie als "präsentierende Menschen" bezeichnet, findet sich in allen Berufsgruppen. Besonders kommunikationsund damit stimmintensiv sind jedoch, so der Stimmpädagoge Hannes Tropper, die Bereiche Handel, Vertrieb, Beratung - zum Beispiel in Banken, Versicherungen, durch Architekten oder Bauingenieure - und die Berufe des Pädagogen, des Trainers und Coaches. Laut einer Studie aus dem Jahr 2011 von Waltraud Kutej (Masterarbeit an der FH Kärnten, Gesundheitsmanagement) waren von 484 AHS-Lehrern bereits 51 Prozent aufgrund von Stimmstörungen im Krankenstand. Nur drei Prozent haben allerdings "jemals eine Anamnese hinsichtlich der stimmlichen Situation erfahren", betont Tropper. Auch für den Stimmtrainer Olaf Nollmeyer gehören vor allem Lehrer und Erzieher zu jenen, denen er ein Stimmtraining empfiehlt, die ein solches aber selten in Anspruch nehmen. Er arbeitet in seiner dreijährigen Ausbildung in funktionaler Körper- und Stimmentwicklung (FKS), die er auch in Österreich anbietet, hauptsächlich mit Logopäden, Stimmtherapeuten, Gesangspädagogen, Schauspielern und Sängern.

Katrin Haugeneder, Expertin für Stimmentfaltung, bietet am Wifi Linz gemeinsam mit dem Gesangspädagogen und Sprecherzieher Gerhard Doss den "AAP-Lehrgang für Atem-, Stimm- und Persönlichkeitstraining" an. AAP steht

dabei für die Methode "Atemrhythmisch Angepasste Phonation", die ein sicheres Kommunizieren durch die Übereinstimmung von Atem, Stimme und Bewegung anstrebt. Der Lehrgang umfasst sechs Module und wendet sich an "alle Menschen, die die eigene Kraft über ihre Stimme finden, die sich gut und sicher präsentieren

Auf einen Blick

Die Stimme ist nicht angeboren, sondern trainierbar. In Österreich ist das derzeit nicht üblich - obwohl es in vielen Berufen, vor allem in der Pädagogik oder Beratung, zur Prävention von Stimmproblemen oft sinnvoll wäre.

→ WEITERE INFORMATIONEN UNTER www.stimme.at www.iamon.at www.stimmbetreuung.at www.stimmentfaltung.at www.austrianvoice.at www.atelier-fuer-neues-lernen.de

wollen". Haugeneder betont: "Sich bewusst mit der eigenen Stimme zu beschäftigen bedeutet, sich mehr zu spüren. Die Art des Sprechens ist eng mit dem Körpergefühl verbunden." Die Themen klingen dementsprechend: Wie die Art des Sprechens die eigene Präsenz und Aufmerksamkeit zeigen kann, wann es genug der Worte ist, wann sie zu laut sind oder zu leise. "Bei der ersten Begegnung mit einem bis dahin fremden Menschen kommt es nicht so sehr darauf an, was jemand sagt, sondern wie. Eine Stimme kann Vertrauen über Klang transportieren - oder distanziert wirken."

Tropper, vom interdisziplinären Team "Stimmbetreuung" in Graz sowie Vorstandsmitglied von stimme.at und des Austrian-Voice-Institutes, arbeitet im Rahmen eines acht Abende dauernden Seminars mit Menschen in stimmintensiven Berufen. Er erklärt, dass die Stimme aus anatomischer, biomechanischer Sicht über ein Zusammenspiel von über 100 Muskelgruppen erzeugt wird. Daher ist die Stimme auch trainierbar "und dadurch mit dem Sport vergleichbar". Die Operndiva oder der Startenor sind also Hochleistungssportler im Bereich der Stimme.

Für den Einzelnen bedeutet das: Das Stimmtraining bietet eine Vielzahl von Übungen und Drills, die, wenn sie richtig erlernt werden - also unter Anleitung eines Stimmtrainers, -pädagogen, -coaches - nachhaltig die Stimmleistung, den Stimmklang, aber auch die Deutlichkeit in der Artikulation verbessern helfen kön-

Veränderbares Instrument

Denn, betont Tropper: "Stimme ist nicht, wie vielfach vermutet, angeboren. Stimme ist in jedem Lebensalter willkürlich veränderund trainierbar." Der Experte hält allerdings wenig davon, sich an Hand von Literatur allein an seiner Stimme zu schaffen zu machen und sich dabei viel zu erwarten.

Was aber tun, wenn man merkt, die Stimme versagt ihren Dienst - wird kratzig, heiser, brüchig? Zum Hals-Nasen-Ohren-Arzt gehen, empfiehlt Tropper, denn: Heiserkeit könne viele Ursachen haben, von medizinischen, die abgeklärt werden müssen, bis zu falscher Sprech- und Atemtechnik. Damit diese sprachlichen Gewohnheiten keine jobrelevanten Einschränkungen mit sich bringen, gibt es eben eine Reihe stimmhygienischer Maßnahmen, die verhindern, dass Vielsprecher nach ihrer Stimme suchen müssen. "Jeder, der sich beruflich in kommunikationsintensive Branche begibt, sollte sich dafür stimm- und sprechtechnisch vorbereiten, schulen lassen." Eine

OSTERREICH

Möglichkeit ist der zweitägige Grundkurs "Die Macht der Stimme". Darin kann der Einsatz der Stimme geprobt werden: Wie die Stimme helfen kann, sich besser durchzusetzen, oder wie es gelingt, lebendig und melodisch zu sprechen, oder rasch und dennoch verständlich. Für viele Menschen sei das Sprechen vor und zu anderen auch mit Stress verbunden, betont Amon. Aber: "Wenn der Körper und/oder der Geist unter Stress stehen, hört man das, dann wirkt auch die Stimme - so man nicht gelernt hat, sie als eigenständige Funktion zu handhaben - angespannt. Gepresst, atemlos, druckvoll, zu laut, zu leise klingt sie dann - und die inhaltliche Botschaft kommt nicht gut hinüber."

Und wie ist es möglich, allein durch die Stimme Sympathien zu schaffen? Gibt es einen Trick, den manche Menschen einfach anwenden können? Nein, meint Amon. Trick ist es keiner, aber "entspannt, locker im Klang, voll, resonanzreich, melodisch in der Gestaltung. Dynamisch im Tempowechsel, deutlich und fest in der Aussprache und in der Emotion positiv neutral gestimmt" zu sprechen, ist erlernbar - auch wenn es in der Beschreibung zuerst einmal eines zu sein scheint: schwierig.

Aber auch wer sich nur in Verhandlungen besser durchsetzen möchte, kann es mit stimmlichem Training versuchen. Nollmeyer: "Solche Situationen lassen sich gut nachstellen, dann kann stimmtechnisch interveniert werden."

"grüne" Postgraduates Masterstudenten und Absolven-

Plakatwettbewerb für

In Kürze

ten, die in den Bereichen Pflanzenbauwissenschaft, Agrarwirtschaft und zu damit verknüpften Themen forschen, können sich am Plakatwettbewerb der "Crop-World Global 2012" beteiligen der internationalen Tagung zu Pflanzenbauwissenschaft (6./7. November in London). Bis zum 4. September kann eine Zusammenfassung der Idee eingereicht werden, die Finalisten werden bis 5. Oktober benachrichtigt und können bis zum 2. November ein Plakat im Format A1 erstellen. Die Siegerplakate werden ausgestellt, zudem gibt es Geldpreise.

→ WEITERE INFORMATIONEN UNTER www.ubm.com

Stipendien und Mentoring an der WU Wien

An der WU werden für das Universitätsstudium Diplom BetriebswirtIn und die Universitätslehrgänge Werbung & Verkauf, Tourismus- & Eventmanagement sowie Markt- & Meinungsforschung Stipendien vergeben - bis 8. August sind dazu noch Bewerbungen möglich.

Bis zum 12. August können sich Interessierte bewerben, die als Mentoren junge Studenten unterstützen möchten. Mentees, also jene Studierenden, die bei ihrem Bachelorstudium Unterstützung benötigen, können sich bis 24. August melden.

→ WEITERE INFORMATIONEN UNTER www.wu.ac.at

Stipendium für **MBA Generic** Management

Für den MBA an der Montanuniversität Leoben vergibt "Die Presse" 14.600 Euro.

Wie bringt man Wirtschaft und Technik professionell unter einen Hut? Welche Möglichkeiten gibt es, die Schnittstellen zu managen? Diesen Themen widmet sich der MBA Generic Management an der Montanuniversität Leoben. Im viersemestrigen, berufsbegleitenden Curriculum sind klassische BWL ebenso wie Qualitäts-, Risiko- und Sicherheitsmanagement vorgesehen, kombiniert mit technikspezifischen Aspekten. Lehrgangsleiter Hubert Biedermann vergleicht den MBA mit einem Hut oder Schirm, der sich über viele Managementthemen spannt.

Interessierte können sich noch bis 31. August für ein Stipendium der MU Leoben und der "Presse" bewerben: Der Wert beträgt 14.600 Euro, ein Selbstbehalt von 5000 Euro kommt dazu. Bewerbungsunterlagen für das Stipendium bitte bis 31. Juli an folgende Adresse übermitteln: stipendium@diepresse.com

WEITERE INFORMATIONEN UNTER www.unileoben.ac.at

Impressum: Bildung

Redaktion: Daniela Mathis T: 01/51414-361 Nikola Gumhold T: 01/51414-303 Anzeigen: Alexandra Supper T: 01/51414-568 Alexandra Ahorn **T:** 01/51414-601 vorname.nachname@diepresse.com

Die Bildung im Internet





Alle Details und Inskription unter: www.fernstudien.a