

**Die Entfaltung der Stimme
von innen nach außen -
ein Weg zur Gelassenheit.**

von Katrin Haugeneder

„Gelassen sein, das möchte jeder Mensch. Mit Gelassenheit verbinden wir eine Haltung, in der uns nichts so leicht aufzuregen vermag. Gelassenheit setzt Loslassen voraus.“, schreibt Pater Anselm Grün in seinem Buch *Goldene Regeln zum Glücklichsein*.

Auch unsere Stimme - als wichtiges Instrument der Kommunikation - profitiert von dieser inneren Gelassenheit. Wenn wir innerlich loslassen, sind wir frei von Druck - dann kann sich die Stimme entfalten und klingen, und wir können uns ganz auf unsere Gesprächspartner einlassen.

wenn ich meine Gedanken, Gefühle und den ganzen Alltags-Stress innerlich loslassen kann, dann bin ich ganz im Hier und Jetzt. Dann kann ich mich ganz auf den Augenblick einlassen. Dann kann ich mich von Altem verabschieden und Platz für Neues schaffen.

Das Loslassen

... ist die wichtigste Voraussetzung für Gelassenheit. Loslassen sehen spirituelle Lehrer und Autoren wie Anselm Grün immer wieder als eine der wichtigsten geistigen Übungen. Denn

Gelassenheit lässt uns also frei werden - frei von Erwartungen, frei von Druck, bereit für das Hier und Jetzt.

Meist wird empfohlen, dieses Loslassen auf der geistigen Ebene (z.B. mit Meditation) zu üben. Für mich gibt es ein körperliches Pendant: das Spannen und Loslassen des Zwerchfells, während wir sprechen oder singen. Wir können das Loslassen also täglich mit unserer Stimme üben. Das machen wir sogar sehr oft automatisch, denn wir kommen mit dieser Verbindung von Atem und Stimme zur Welt - das heißt, es liegt in unserer menschlichen Natur. Wenn Babys schreien, dann sind sie immer „bei Stimme“ - Babys können das laut und lange tun, und es bewegt sich dabei ihr ganzer Körper mit. Doch im Lauf des Heranwachsenden kommen wir durch äußere Einflüsse, wie Erziehung, Angst und andere Stresssituationen immer mehr aus unserer Mitte und werden nach und nach „atemloser“. Denn Stress oder Druck - in welcher Form auch immer - wirkt sich auf unseren Atem aus, was natürlich auch in der Stimme hörbar wird: sie wird flach, leise, undeutlich oder heiser, oder man ringt beim Sprechen nach Atem...

Kurz: die meisten von uns nutzen im Allgemeinen nicht ihre stimmlichen Ressourcen.

STIMMENTFALTUNG®





Die körperliche Übung

Das Zwerchfell ist unser Hauptatemmuskel - es ist der größte und stärkste Muskel in unserem Körper, spannt sich durch den gesamten Brust- und Bauchraum und ist auch mit der Wirbelsäule verbunden. Wie jede andere Muskelpartie kann auch das Zwerchfell trainiert und beweglich gehalten werden, wenn wir unsere Aufmerksamkeit mehr darauf lenken:

Versuche doch mal ein hartes „T“ sehr deutlich auszusprechen - oder mehrmals hintereinander ein „SCH“, so dass es klingt, als würde ein Zug vorbeifahren - oder probiere mal ein ganz kraftvolles „HAHA“.
Am Anfang geht es mit „T“ am leichtesten - oder auch mit Worten wie gut, Mut, Welt, Zeit...
Spürst du es?

Bei all diesen Lauten bewegt sich das Zwerchfell. Genauer gesagt: unser Zwerchfell spannt sich während des Sprechvorgangs, und löst sich am Ende durch die Artikulation, wodurch es ganz automatisch erneut Luft ansaugt. So funktioniert unsere natürliche Sprechatmung. Und auf diesem Vorgang basiert auch das Prinzip der *Atemrhythmisch Angepassten Phonation®* (AAP / nach Coblenzer /Muhar).

Atemrhythmisch sprechen

Wir können also (wieder) lernen und trainieren, uns beim Sprechen vom Atemrhythmus tragen zu lassen - dann wird uns nie „die Luft ausgehen“ - dann ergeben sich natürliche Pausen - dann bekommt die Stimme Raum und darf Klang entwickeln - und vor allem: dann entsteht ein guter, direkter Kontakt zum Zuhörenden. Wenn wir ganz bei der Sache sind, wenn wir das Gefühl haben „im Fluss“ zu sein, wenn wir mit dem Herzen dabei sind, dann geschieht diese natürliche Atmung ganz leicht und befreit, ganz mühelos und wie von selbst. Das Lösen des Zwerchfells geschieht mit jedem Buchstaben, immer dann, wenn wir Luft brauchen, am Ende eines Wortes, nach einem Gedanken - immer dann, wenn wir eine Pause machen möchten.

Vielleicht drängt sich jetzt die Frage auf, wie das denn im täglichen Sprechen funktionieren soll?... Natürlich braucht es auch Übung. Aber weil wir es hier ja mit einem Muskel zu tun haben, können wir (wie im Sport) auch unseren Hauptatemmuskel mit regelmäßigen Sprech- und Singübungen trainieren.

Der Atem als Geschenk

Sehen wir die reflektorische Lufteingängung - das Spannen und Lösen des Zwerchfells - als Lebensthema, dann geht es darum, dass wir die Luft nicht „holen“ müssen, weil wir sie geschenkt bekommen. Wir bekommen den Atem, das Leben geschenkt.

Durch einfaches Loslassen!

Das ist ein entscheidender Unterschied zum aktiven Einatmen. Wenn ich aktiv tief Luft hole - weil ich viel zu sagen habe oder mich körperlich anstrengen muss - dann komme ich aus dem Fluss. Meine Lebenserfahrung hat mich gelehrt, dass nur wenig in Bewegung kommen kann, wenn ich dauerhaft für etwas kämpfe. Ständig aktiv einzuatmen, ist nur anstrengend. Ab dem Moment aber, in dem ich loslassen, geschehen lassen kann, erfüllt sich der Wunsch, das Ziel scheinbar „wie von selbst“. Ich muss also einfach nur offen dafür sein, es zulassen können - es muss für mich passen, stimmen, stimmig sein.

Loslassen-Können als Lebensqualität führt zu Gelassenheit und stärkt das Gefühl der inneren Sicherheit. Und genau diese Gelassenheit und Sicherheit wird auch beim Sprechen hörbar und sichtbar ausgestrahlt

Eine wohlklingende Stimme transportiert die ganze Persönlichkeit und wirkt auch auf unsere Kommunikationspartner. Denn wer ganz bei sich selbst und ganz bei der Sache ist, spricht mit dem Herzen und trifft das Herz seines Gegenübers. Dann kann ich mich zeigen, wie ich wirklich bin!

infos & literatur

Mag. Katrin Haugeneder

ist Expertin für Stimm-entfaltung®-von innen nach außen: spürbar, hörbar, sichtbar. Sie lebt in OÖ und ist AAP®-Lehrtrainerin, hält Seminare und gibt Einzeltrainings, u.a. für Unternehmen



und Institutionen. Gemeinsam mit Gerhard Doss hat sie für die Pädagogische Hochschule der Diözese Linz die Ausbildung zum/ra AAP® Atem- & Stimmtrainerin „Stimme Ausdruck Präsentation“ mit akademischem Abschluss entwickelt und leitet diese. (www.ph-linz.at)

Ein Seminartermin mit K. Haugeneder:

„Kraftvoll sprechen - meine Stimme entfalten“ vom 16. - 18. November 2009

mit Vortrag von Pater Anselm Grün
 im Haus Benedikt in Würzburg/D
 (www.haus-benedikt.net)

Das neue Buch:

• **Stimme spüren!** - Praxis und Philosophie zur Stimm-entfaltung® von Katrin Haugeneder
 erscheint im August 09 im Verlag Breuer & Wardin.

Weitere Infos bei :

STIMMENTFALTUNG® - Katrin Haugeneder
 A-4642 Sattledt, Hauptstraße 25
 Tel: 0699 - 19 88 19 67
 E-mail: k.haugeneder@stimmmentfaltung.at
 Internet: www.stimmmentfaltung.at