

NICOLA TIGGELER

**DIE SÄULEN  
DER STIMME  
BE-STIMMEN**

PROFILER'S PUBLISHING

DIESES BUCH ...

... ... ERDET

... VERSCHAFFT LANGEN ATEM

... BERÜHRT AUS DER MITTE HERAUS

... KLINGT IM BRUSTTON DER ÜBERZEUGUNG

... SORGT FÜR EIN LOCKERES MUNDWERK

... GIBT MEHR EINDRUCK DURCH AUSDRUCK

... BRINGT ANKLANG DURCH EINKLANG



## VORWORT



„Das Verständliche an der Sprache ist nicht nur das Wort selber, sondern der Ton, die Stärke, Modulation, Tempo, mit denen eine Reihe von Worten gesprochen wird, kurz die Musik hinter den Worten, die Leidenschaft hinter der Musik, die Person hinter der Leidenschaft: alles also, was nicht geschrieben werden kann.“

*Friedrich Nietzsche*

Mit vier Jahren war ich das erste Mal in der Oper, es war die Premiere von 'Hänsel und Gretel' in der Inszenierung meines Vaters an der Staatsoper Hannover. Und an diesem Abend, mit vier Jahren, packte mich die Begeisterung für die

Stimme, das Theater, für die 'Bühne' und hat mich nie wieder losgelassen.

Ich beschloss, sicht- und hörbar zu werden, ich wollte auf der Bühne stehen und mich 'äußern'. Dabei war ich kein lautes oder besonders mutiges Mädchen, aber die Bühne erschien mir der richtigste Ort auf der Welt zu sein und die Stimme war mein Instrument. Durch die Liebe und Offenheit meiner wunderbaren Eltern wurde ich in diesem Drang nie zu sehr befördert oder beschränkt. Beides kann fatal sein, wie ich aus meiner langen Berufs- und Lehrtätigkeit weiß...

Inzwischen habe ich mit meiner Stimme so ziemlich alles ausprobiert und getan, was die menschliche Stimme vermag: sprechen, singen, synchronisieren, moderieren, erziehen, ausbilden, ... und das sind nur die beruflichen Aspekte! Mal hatte ich Erfolg, mal bin ich gescheitert.

Aber vor allem hatte ich das große Glück, von tollen Lehrern und Kollegen begleitet zu werden, denen ich den Blick auf und die Begeisterung für 'das große Ganze' verdanke, nämlich das Quartett von Körper UND Geist, Intellekt UND Gefühl:

Prof. Judith Beckmann  
Prof. Ursula Gompf  
Rose Stauder und  
Kristin Linklater!

Jede von diesen Meisterinnen hat auf unnachahmliche Weise ihre Professionalität, Menschlichkeit und Lebensfreude an mich weitergegeben. Dafür bin ich auf immer dankbar.

Nicola Tiggeler, September 2014

# INHALT

## DIE 7 SÄULEN DER STIMME (BE-)STIMMEN

1. SÄULE DER STIMME – GUT GEERDET
2. SÄULE DER STIMME – MIT LANGEM ATEM
3. SÄULE DER STIMME – AUS DER MITTE HERAUS
4. SÄULE DER STIMME – IM BRUSTTON DER ÜBERZEUGUNG
5. SÄULE DER STIMME – EIN LOCKERES MUNDWERK
6. SÄULE DER STIMME – MEHR EINDRUCK DURCH AUSDRUCK
7. SÄULE DER STIMME – ANKLANG DURCH EINKLANG

## DIE 7 SÄULEN DER STIMME (BE)STIMMEN!

## ÜBUNGEN

1. IHRE WÜNSCHE
2. AUSRICHTUNG MIT DEN FÜSSEN
3. MITTIG MIT DEN KNIEN PENDELN
4. BECKEN KREISEN LASSEN
5. WIRBELSÄULE AUFRICHTEN
6. GESICHTSGYMNASTIK
7. DAS ZWERCHFELL ENTHINDERN

8. DIE ATEMWAHRNEHMUNG
9. EMOTIONALER ATEM
10. ABSPANNEN – SIE WERDEN GEATMET
11. SELBST-BEWUSST
12. IHR EIGENTON
13. IHR KIEFER
14. LOCKERN SIE IHR MUNDWERK
15. RAUMGEFÜHL
16. 'SPIELEN' SIE MIT IHREM TEXT
17. 10 TÄGLICHE ÜBUNGEN ZUM AUFWÄRMEN

10 VON 100 GRÜNDEN

10 STIMMTIPPS FÜR DEN ALLTAG

NICOLA TIGGELER – DIE STIMMENDE  
NICOLA TIGGELER IM INTERVIEW  
DIE 10'ER KARTE STIMMTRAINING  
DER STIMMENDE VORTRAG  
KONTAKT ZUR STIMME

**DIE  
7 SÄULEN  
DER STIMME  
(BE-)STIMMEN!**

„Wer das Ohr beleidigt, dringt nicht zur Seele vor.“  
Quintilian

Gehören Sie zu den Menschen, die ihre eigene Stimme auf dem Anrufbeantworter lieben? Falls ja: Gratulation! Sie gehören zu einem sehr überschaubaren Kreis von Auserwählten.

Falls Sie aber sicher sind, dass da ein Fremder in Ihrer Abwesenheit die Ansage aufgenommen hat und die Stimme fremd, eher hoch oder flach und so gar nicht wie Ihre eigene klingt, heiÙe ich Sie willkommen in der Realität, denn Ihr Anrufbeantworter hat leider Recht.

## **ÜBUNG | WÜNSCHE**

- Benennen Sie spontan mindestens fünf Begriffe, die Ihre Stimme beschreiben.
- Äußern Sie danach, wie Sie sich Ihre Stimme wünschen.
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  -
- Äußern Sie danach, wie Sie sich Ihre Stimme wünschen.

Falls Sie viele schöne Eigenschaftswörter für Ihre Stimme gefunden haben und diesbezüglich wunschlos glücklich sind, danken Sie dem Schöpfer und Ihren guten Genen und gehen

Sie zum nächsten Buchkapitel über. Ansonsten lassen Sie sich von den Erfahrungen aus meinem Berufsleben und ein paar bewährten Grundübungen aus meinen Workshops anregen.

Vielleicht fragen Sie sich, was die Stimme hier in diesem Zusammenhang mit dem Thema KOMMUNIKATION zu tun hat?

Jeder hat doch eine Stimme und kann reden, oder?

Warum bitte sollen Sie sich nun auch noch mit Ihrer Stimme befassen?

Ist es nicht genug, dass Sie sich auf Ihre Rede oder Präsentation, das nächste Meeting oder Mitarbeitergespräch vorbereitet haben?

Ihre Powerpoint ist sorgfältig durchdacht und Sie haben Ihr Äußeres optimiert, sprich auf eine vorteilhafte Kleidung und Frisur geachtet, vielleicht gehen Sie sogar regelmäßig in ein Fitnessstudio. Unzählige Kommunikations-, Rhetorik- und Präsentationsseminare liegen hinter Ihnen. Sie haben sich über Ihren Stil und vielleicht sogar über Ihre Körpersprache Gedanken gemacht. Nun muss es doch mal gut sein.

Was genau bedeutet KOMMUNIKATION?

Das Lateinische 'communicare' übersetzt der Duden als 'kommunizieren' mit den Bedeutungen 'weitergeben, weiterleiten, weitersagen...'.  
Meine wunderbare Lehrerin Kristin Linklater bringt das so auf den Punkt: „Vollkommene Kommunikation ist ein ausgewogenes Quartett von Intellekt und Gefühl, Körper und Stimme - ein Quartett, in dem keines der Instrumente

mit seiner Stärke die Schwäche eines anderen kompensiert.“

Dies hat einen enormen Einfluss auf die kommunikative Wirkung, wie wir noch im Einzelnen sehen werden. Unterschätzen Sie daher nicht die Wirkung und Macht Ihrer Akustik. Sie kennen sicher den Satz: Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck. Doch: Ihre Stimme verstärkt, unterstützt und 'verbessert' Ihre Optik - oder schwächt sie. Sobald Sie den Mund aufmachen, offenbart Ihre Stimme, wer Sie sind, was Sie denken, was Sie fühlen, wie Sie zu dem stehen, was Sie sagen, kurz: Ihre Persönlichkeit.

## **EXKURS**

„Sprich, damit ich Dich sehe!“  
Sokrates

Im antiken Theater trugen die (immer männlichen) Schauspieler Masken und waren dadurch ihrer Mimik beraubt.

Die Schauspieler mussten daher zum einen durch diese Maske tönen (lat. personare = durchklingen, per sona = durch Klang) und auch im großen Amphitheater vernehmbar sein. Zum anderen mussten sie hörbar machen, wie sich ihre Figur, ihr Charakter fühlt, ob z.B. der Narr traurig, der König wütend oder der Bauer verzweifelt ist...

Wem das gelang, der gab seiner Person (lat. Individuum, Wesen, Rolle) Persönlichkeit (lat. Charakter, Respektsperson). Dieses weitergedacht könnte bedeuten:

das Äußere bleibt eine Maske, ist eventuell eine Täuschung, vielleicht nur eine Rolle. Erst der Klang vermittelt das wahre Innere, den Charakter, die Authentizität.

Ihre Zuhörer schließen ganz automatisch von Ihrem Stimmklang auf Ihren Charakter. Bestimmte Stimmqualitäten werden sogar mit bestimmten Charakterzügen assoziiert.

Klingt Ihre Stimme voll, angenehm und klar, vermitteln Sie Souveränität, Selbstsicherheit und Kompetenz.

Eine enge, flache, oft zu hohe oder leise Stimme lässt Ihre Zuhörer unbewusst Unsicherheit, Angst und Anspannung bei Ihnen vermuten, auch wenn dies bei Ihnen natürlich eine unzutreffende Unterstellung ist...

Kommen dann noch als unangenehm empfundene Sprech-Verhaltensweisen wie hektischer Atem, Räuspern, endlose „Äh“s, Monotonie, Spannungsabfall oder Undeutlichkeit hinzu, lehnen Ihre Zuhörer Sie unbewusst ab. Sie schalten ab, machen innerlich die berühmte Einkaufsliste oder fallen in den Sekundenschlaf.

Ihre Stimme ist nur zum Teil 'angeboren'.

Die Anatomie Ihres Stimmapparats und die spezifischen, genetisch bedingten Charakteristika können Sie natürlich nicht verändern. Aber zwei andere entscheidende Faktoren, die situationsbedingten Einflüsse und den erworbenen bzw. erlernten Stimmgebrauch, dagegen schon.

Zu den SITUATIONSBEDINGTEN EINFLUSSGRÖSSEN gehören

- räumliche Gegebenheiten  
Raumgröße, Luftfeuchtigkeit, Akustik, Nebengeräusche