

Beck kompakt

Mit Stimme zum Erfolg

Anklang finden, überzeugen und begeistern

Bearbeitet von
Von Nicola Tiggeler, Mit einem Vorwort von René Borbonus

2. Auflage 2019. Buch. Rund 127 S. Klappenbroschur
ISBN 978 3 406 73338 3
Format (B x L): 10,4 x 16,1 cm

Übung: Den Körper lockern und die Wirbelsäule aufrichten

Stehen Sie hüftbreit, gut „geerdet“, spüren Sie den Kontakt Ihrer Füße mit dem Boden und recken Sie Ihre Arme gen Himmel. Dehnen und strecken Sie sich, gähnen Sie genüsslich und gerne mit Ton, dann lassen Sie die Arme sinken, rollen Sie langsam die Wirbelsäule nach vorne abwärts, bis Sie kopfüber hängen.

Nehmen Sie ein paar entspannte, tiefe Atemzüge, dann richten Sie sich Wirbel für Wirbel komplett wieder auf. Stellen Sie sich vor, dass sich Luftpolster zwischen jedem Wirbel befinden, sodass die Wirbelsäule von innen heraus, ohne äußere Muskulatur, aufgerichtet wird. Die Bauchdecke ist entspannt, der Atem fließt. Ihr Kopf schwebt, als wäre er der letzte Wirbel und so leicht wie ein Ballon. Entspannen Sie Ihre Kiefergelenke, atmen Sie durch den Mund. Schütteln Sie alles aus, dehnen und gähnen Sie wieder herzlich und mit Ton.

Hörbeispiel:



Und hier möchte ich Ihnen neben dem Power Posing noch eine weitere körperliche Wahrnehmungsübung, eine sogenannte Präsenz-Übung, vorstellen: die Engelsflügel.

Diese Übung kommt aus der Eutonie, einer Lehre, die das Körperbewusstsein steigert und uns befähigt, über uns „hinauszuspüren“, eine Erweiterung unseres Umraumes wahrzunehmen. Klingt etwas abgehoben, ist aber praxisbewährt

und sehr hilfreich. Ich habe diese Übung in meinem Gesangsstudium von meiner Bewegungslehrerin gelernt, und nicht nur ich, sondern auch meine Klienten lieben sie, da ganz unmittelbar Haltung, Atem, Stimme, Kommunikationsbereitschaft und Raumgefühl davon profitieren.

Übung: Engelsflügel

Stellen Sie sich vor, dass Sie große Flügel haben: angewachsen an Ihren Schulterblättern, höher als Ihr Kopf, breiter als Ihre Schultern und fast bis auf den Boden reichend. Diese Flügel flattern nicht, sondern schwingen majestätisch mit all Ihren Bewegungen, auch während des Sprechens mit.

Wenn Sie nun mit diesen Flügeln gehen oder stehen, haben Sie im wahrsten Sinne des Wortes „Rückhalt“. Sie sind aufgerichtet und Sie nehmen durch Ihre „vergrößerte“ Silhouette mehr Raum ein. Ihre körperliche Schutzzone wird respektiert, es wird Ihnen Keiner „zu nahe auf die Pelle rücken“.

Ihr Tempo wird ruhiger – erfreulicherweise auch Ihr Sprechtempo! Keine Sorge: Ihr Temperament bleibt! Aber unnötige Panik auf der „Bühne“ vergeht oder kommt gar nicht erst auf. Sie gewinnen natürliche Souveränität und Ihre Persönlichkeit kann strahlen.

„Bühne“ bedeutet für mich übrigens nicht notwendigerweise Theater- oder Rednerbühne, sondern jede Situation, in der Sie gehört und gesehen werden wollen. Von meinem Schauspiellehrer habe ich gelernt:

„It's Showtime!“, sobald dich mehr als zwei Augen anschauen!



Engelsflügel

„Showtime“ meint natürlich nicht Entertainment um jeden Preis, sondern es bedeutet, es in Ordnung zu finden, angeschaut zu werden, vielleicht sogar es zu genießen. Und gutes Entertainment schadet selten ...

Wirklich ausnahmslos alle Klienten, egal, aus welcher Branche, lieben die Engel-Übung. Ob in der Vorstandssitzung, bei der Präsentation, in einer Rede, am Telefon oder im Meeting: Sie funktioniert – auch im Sitzen! Wenn ich meine Klienten beim Vortrag oder Interview erlebe, spüre ich sehr genau, ob sie mit ihren Flügeln unterwegs sind oder ob sie sie vielleicht doch im Eifer des Geschehens vergessen haben.

Das Feedback auf diese Übung ist immer positiv, eine kuriose Rückmeldung möchte ich Ihnen nicht vorenthalten:

Beispiel: Engelsflügel auf dem Oktoberfest

Eine Klientin hat die Engelsflügel-Übung neulich ganz bewusst beim Besuch der „Wiesn“, auf dem Oktoberfest, angewandt: Sie ist spät dran und auf dem Weg zu einem Firmentreffen in einem Bierzelt. Zumindest im Freien funktionieren die Flügel offenbar prima, d. h., die Leute machen ihr Platz und rempeln sie nicht an. Im überfüllten Bierzelt ist es dann schwieriger, aber immerhin ist sie pünktlich da ...

Auf den Punkt gebracht

- Ein bewusster körperlicher Stand verschafft Ihnen Sicherheit.
- Sie stehen ökonomisch, d. h. ohne zu ermüden.
- Durch Ihre Haltung wirken Sie überzeugend und souverän.
- Sie nehmen mehr Raum ein und strahlen eine natürliche Autorität aus.
- Eine starke, selbstbewusste äußere Haltung bewirkt eine starke, selbstbewusste innere Haltung.
- Wenn der Körper mehr Raum einnimmt, tut das auch die Stimme. Ihr Atem und damit Ihre Stimme sind flexibel und frei.

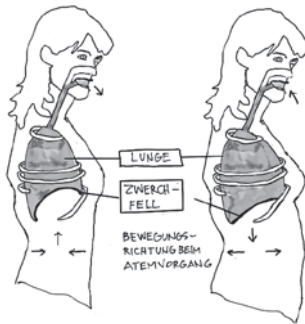
Die 2. Säule der Stimme – die Atmung

„Jedes Leben beginnt und endet mit einer Ausatmung.“
Carl Stough

Atmen – das Erste, was Sie in Ihrem Leben getan haben, und das Letzte, was Sie tun werden, ist atmen. Sie atmen: lebenserhaltend und immer. Meistens ohne darüber nachzudenken. Und das ist gut so. Trotzdem lohnt es sich, sich immer wieder bewusst mit dem eigenen Atem zu beschäftigen und ihn wahrzunehmen.

Ideal: die tiefe Bauchatmung

Vielleicht wundern Sie sich, dass die zweite Säule der Stimme der Atem ist. Atmen wir denn nicht mit und in die Lungen? Selbstverständlich. Aber: Ihre wichtigste Atemmuskulatur – das Zwerchfell und der korrespondierende Beckenboden – führt uns „eine Etage tiefer“ zur tiefen Bauchatmung.



Aus- und Einatmen anatomisch betrachtet

Übung: Kann der Atem fließen?

„Brust raus, Bauch rein!“ – ziehen Sie Ihren Bauch richtig fest ein und versuchen Sie tief ein- und auszuatmen. Schätzen Sie einmal: Wie viel Prozent Ihrer Lungenkapazität nutzen Sie? Wenn es ein Drittel ist, ist es viel. Sie kommen damit in die Hochatmung, d. h. die Atembewegung geht nicht nach unten in den Bauch und in den unteren Brustkorb, sondern der Brustkorb wird mit den Halsmuskeln bei jeder Einatmung nach oben gezogen (= Stressatmung).

Nun lassen Sie den Oberkörper richtig zusammensinken. Abgesehen davon, dass das nicht gerade vorteilhaft aussieht und Sie sich vermutlich nicht besonders dynamisch fühlen, quetschen Sie jetzt Ihre Rippen, Ihre Lungen und Ihr Zwerchfell ein. Wieder ist die Atmung behindert. Ein Grund mehr, die Wirbelsäule von innen heraus aufzurichten: Sie sehen besser aus, Sie fühlen sich besser und der Atem kann frei fließen. Damit erfahren Sie spürbar, dass Sie für eine freie Atmung nicht nur die Lungen benötigen, sondern auch das Zwerchfell und den Beckenboden.

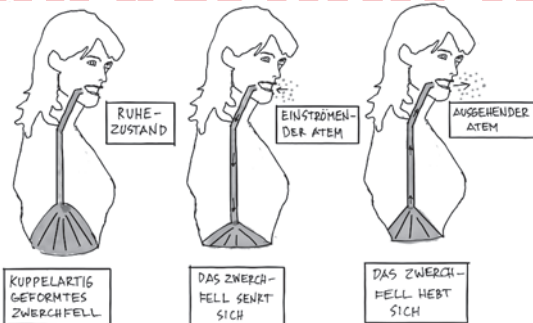
Deswegen noch einmal: „Freiheit für die Bäuche!“

Das **Zwerchfell** ist unsere wichtigste Atemmuskulatur. Es verbindet den Brust- und den Bauchraum, es ist der „Fußboden“ für Ihre Lungen und das Herz und die „Zimmerdecke“ für alle anderen Organe wie Magen, Leber, Milz, Niere oder Darm.

Wir fühlen das Zwerchfell aber nicht direkt und können dessen (unbewusste) Bewegung auch nicht direkt beeinflussen, es sei denn durch bewusstes Atmen. Ganz verkürzt dargestellt, passiert bei der Ein- und Ausatmung Folgendes: Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell ab, zieht die Lungen

mit sich, und diese füllen sich automatisch mit Sauerstoff. Die darunter liegenden Organe müssen Platz machen und deswegen dehnt sich die Bauchdecke nach außen aus. Beim Ausatmen dehnt sich das Zwerchfell nach oben aus, transportiert dadurch die Luft aus den Lungen, die Organe dürfen an ihren gewohnten Platz zurück und der Bauch bewegt sich wieder nach innen.

Circa 20.000-mal passiert das am Tag, circa 14-mal pro Minute. Und Ihr Zwerchfell legt dabei je nach Atemtiefe eine Strecke von mehreren hundert bis zu 2.000 (!) Metern zurück. Sie können also nichts Gesünderes tun, als tief in den Bauch zu atmen: Ihr Herz und Ihre Organe werden bewegt, „massiert“ und mit Sauerstoff versorgt, Sie sorgen für Ihre innere Dynamik!



Zwerchfellbewegung

Atem ist Stimme und Stimme ist Atem. Stimme ist hörbarer Ausatem.
Eine freie Stimme braucht einen freien Atem.

Damit der Atem Ihr verlässlichster Partner wird, sollten Sie ihn auch wirklich wie Ihren Partner behandeln: seine Existenz nicht als selbstverständlich voraussetzen, sondern ihn immer wieder bewusst wahrnehmen und schätzen.

Übung: Den Atem wahrnehmen

Stehen oder sitzen Sie entspannt, richten Sie Ihre Wirbelsäule von innen heraus auf und legen Sie Ihre Hand auf Ihre Atemgegend, dort, wo Ihr Zwerchfell mit der Bauchdecke verbunden ist (zwischen Brustbein und Bauchnabel). Ihr Unterkiefer ist entspannt und leicht geöffnet. Denken Sie an ein leichtes Gähnen und lassen Sie Ihren Atem durch den Mund hinein- und hinausfließen. Nehmen Sie nun, ohne etwas hinzuzufügen oder zu erzwingen, Ihren Atem und die damit verbundene Bewegung wahr.

Eine meiner Lehrerinnen nannte es „die Zauberformel des Lebens“:

„Atem rein, Bauch raus; Atem raus, Bauch rein.“