



TÜRÖFFNER STIMME IN DER DIGITALEN WELT

Fünf Hacks, wie Sie Ihre Stimme online
noch besser zur Geltung bringen.

VON FREDERIK BEYER

Die Stimme – das ist weit mehr als unsere Stimmlippen im Kehlkopf. Sie ist so einzigartig wie unser Fingerabdruck. Mörder werden anhand ihres Stimmklang überführt. Moderne Spracherkennung setzt auf Stimme statt PINs. Künstliche Intelligenz vermisst auf Basis von Stimmklang und Sprechweise die gesamte Persönlichkeit. Und Forscher entdecken die Stimme als Diagnose-Instrument zur besseren Früherkennung von Depression, ADHS, Parkinson.

Lange Zeit war das Wissen um die Stimme – und wie man sie trainieren kann – den typischen Stimmlippen vorbehalten: Schauspielern, Sängern, Sprechern. Doch in den vergangenen Jahren ist die Stimme verstärkt ins Bewusstsein gerückt. Heute arbeitet mehr als jeder Dritte in einem sprechintensiven Beruf. Zu diesen „Voice Workern“ gehören auch Trainer, Referenten, Berater, Therapeuten und Coaches.

Doch welche Rolle spielt das Instrument „Stimme“ in Webinaren und Online-Coachings? Anders als in realen Räumen ist echter, physischer Kontakt in virtuellen Räumen nicht möglich: Wir können einander weder riechen noch die Hand geben noch sonst wie im wörtlichen Sinn auf „Tuchfühlung“ gehen.

Hier kann die Stimme – unser *analoges* Kommunikationswerkzeug in der *digitalen* Welt – Nähe, Verbindung und Vertrauen herstellen. Sie ist unsere „dritte Hand“. Mit dieser können Sie ganz unmittelbar die Qualität des Miteinanders im virtuellen Raum

gestalten: Geben Sie Ihre dritte Hand nur ein bisschen? Oder legen Sie sie komplett in die Hand Ihres Gegenübers? Ist Ihr Händedruck beherztkraftvoll? Lädt die dritte Hand sanft ein? Schubst sie die anderen vielleicht?

Audio vor Video

Wie elementar die Stimme in der Online-Kommunikation ist, zeigt sich spätestens dann, wenn die Übertragung etwas hakt. Was wird ausgeschaltet? Das Bild – nicht der Ton! Einander sehen zu können, ist ohne Zweifel für viele Live-Online-Formate wichtig. Noch wichtiger ist es jedoch, selbst *sprechen* und einander *hören* zu können.

Die Trainerstimme ist schon in Präsenzseminaren sehr gefordert: stundenlang sprechen, moderieren, präsentieren – und das möglichst überzeugend, souverän, animierend, abwechslungsreich und ohne heiser zu werden. In der Live-Online-Kommunikation kommen noch etliche weitere Hindernisse und technische Herausforderungen hinzu: mehrere Bildschirme managen, Teilnehmer ins Meeting holen, den Chat im Blick behalten, Breakout Sessions anlegen, Bildschirm teilen, Präsentation starten – und das immer verbunden mit der unterschweligen Angst, die Verbindung könnte schwächeln und Bild und Ton einfrieren ... Das macht natürlich Stress. Stress wiederum ist Gift – auch für die Stimme.

Hier fünf Hacks, wie Sie mit Ihrer Stimme online noch mehr Anklang finden – allein durch ein paar Veränderungen im Setting.

Fünf Dos and Don'ts für eine gesunde Stimme

1. Die Stimme will gut geölt sein! Trinken Sie regelmäßig einen Schluck stilles Wasser, damit die Schleimhäute in Mund und Rachen schön feucht bleiben. Verzichten Sie auf Nikotin und Alkohol.
2. Kein Menthol! Auch wenn es sich so schön kühlend und befreiend anfühlen mag: Menthol greift die sensiblen Schleimhäute der Atemwege an. Greifen Sie bei Pastillen und Lutschbonbons zu milden, mentholfreien Produkten!
3. Nicht räuspern! Beim Räuspern bauen Sie einen starken Druck auf, die Stimm-lippen im Kehlkopf werden kräftig zusammengepresst – das wiederum straziert die Schleimhäute arg. Probieren Sie stattdessen, das Räusperbedürfnis einfach „wegzuschlucken“. Falls das nicht hilft, können Sie auch leicht hüsteln.
4. Optimales Raumklima! Während der Heizperiode ist die Luft in geschlossenen Räumen oft stickig und trocken. Die Luftfeuchtigkeit liegt bisweilen bei nur 20 Prozent. Optimal für die Stimme sind jedoch 50 Prozent. Sorgen Sie also für ein angenehmes Raumklima. Geeignete Maßnahmen: regelmäßiges Stoßlüften, Zimmerpflanzen, Luftbefeuchter ...
5. Waldbaden! Ein Spaziergang im Wald ist gut für Körper, Geist und Seele. Ein Bad in frischer Waldluft stärkt nachweislich die Abwehrkräfte. Das Risiko, sich einen Schnupfen oder Husten einzufangen, sinkt deutlich – und die Stimme bleibt fit.

Noch mehr Tipps für eine gesunde Stimme finden Sie hier:



#1 Raumakustik

Hohe Decken, nackte Wände – haben Sie schon mal in einem solchen Raum ein Seminar geleitet? Dann wissen Sie, wie unangenehm es sein kann, in einem überakustischen Raum zu sprechen. Wenn es hallt und schallt, ist das anstrengend sowohl für die Stimme des Trainers als auch für die Ohren der Teilnehmer. Wunderbar fürs Singen in der Badewanne, aber nicht für einen Live-Online-Workshop im Homeoffice. Büro oder Homeoffice brauchen zwar keine Akustik wie ein Tonstudio. Dennoch ist es ratsam, den Hall zu reduzieren. Dafür geeignet: Schallabsorber und Akustik-Elemente – die gibt es mittlerweile auch in schickem Design und in verschiedensten Ausführungen.

#2 Stimmgesundheit

20 bis 30 Milliarden Euro gehen der deutschen Wirtschaft jährlich verloren – allein wegen Husten, Schnupfen, Heiserkeit. Der Faktor Stimmgesundheit ist nach wie vor dramatisch unterschätzt. Vor allem für „Voice

Worker“ ist es wichtig zu wissen: Was tut der Stimme gut? Was schadet ihr?

#3 Mikrofon, Headset & Co.

In Sachen Audiotechnik für Live-Online-Trainings gibt es keinen Goldstandard. Ob Sie ein externes Mikrofon, ein Headset oder Ansteck-Mikro wählen, ist auch Geschmacksfrage. Grundsätzlich sollten Sie jedoch in hochwertiges Equipment investieren. Vorteile eines Headsets: Sie können Ihren Kopf drehen, sich auch frei im Raum bewegen – der Abstand zum Mikrofon bleibt immer gleich, daher auch die Klangqualität der Stimme. Der Mund ist recht nah am Mikro. Die Stimme klingt dadurch einerseits sehr nah und direkt, ohne allzu starken Raumklang, andererseits ist jeder schniefende Einatmer kristallklar zu hören und Plosiv-Laute wie /p/ können schnell unangenehme Plopp-Geräusche verursachen. Der Mikrofon-Bügel sollte also immer sehr achtsam positioniert werden – keinesfalls direkt vor den Mund. Ein weiterer Nachteil: stundenlang ein Headset zu tragen, kann sehr unangenehm sein.

Wesentlich entspannter ist es mit einem externen Mikrofon, welches Sie einfach neben sich auf Ihren Schreibtisch stellen. Ideal ist ein Großmembran-Mikrofon. Die Nachteile: Wenn Sie den Kopf wenden, kann sich auch der Klang leicht verändern. Da der Abstand vom Mund zum Mikro größer ist, hört man mehr von der spezifischen Akustik des Raums, in dem Sie sich befinden – und es kann auch störende Rückkopplungen geben, wenn Sie den PC-Lautsprecher nutzen. Doch die Nachteile werden aufgewogen durch den fantastischen Sound. Nicht ohne Grund verwenden Profisprecher im Studio fast immer Großmembran-Kondensator-Mikrofone.

#4 Nahbesprechungseffekt

Sprecher lieben diesen Mikrofontyp, weil der Klang so „warm“ ist und sie damit einen ganz bestimmten Effekt erzielen können, den sogenannten Nahbesprechungseffekt. Probieren Sie es aus! Wenn Sie beim Sprechen mit Ihrem Mund so nah ans Mikro herangehen, dass Ihre Lippen das Mikro fast berühren, dann werden Sie einen

Sprich nicht zu Tausenden, sondern immer nur zu einer einzigsten Person.

sehr persönlich-intimen Klang hören. Eine Trance-Stimme. Ich verwende den Nahbesprechungseffekt ganz bewusst in meinen Online-Trainings, wenn ich beispielsweise durch eine Meditation führe oder zu einer Wahrnehmungsreise durch den Körper einlade.

Einzigster Haken beim Nahbesprechungseffekt: Wenn Sie bestimmte Laute – vor allem /p/, /t/ und /k/ – zu kraftvoll aussprechen, könnte es störende Plopp-Geräusche geben. Auch kann es – wenn der Pegel nicht stimmt – zu einer Übersteuerung kommen, die Stimme klingt dann etwas verzerrt oder blechern. Sie sollten also sehr vorsichtig sprechen. Verwenden Sie Ihre „dritte Hand“ hier nicht für einen kräftigen Händedruck, sondern eher für sanfte Streicheleinheiten. Sprechen Sie am besten so, als ob das Mikrofon das Ohr Ihrer Teilnehmer wäre.

#5 Sprechen ins „Nichts“

„Bin ich zu hören?“ – Radiosprechern ist das Sprechen ins „Nichts“ vertraut. Für andere ist es jedoch ziemlich fremd, einfach so „in den Computer zu sprechen“. Erst recht, wenn die direkte Reaktion fehlt: Sind die anderen auch da? Macht da vielleicht jemand gerade Pause? Hinzu kommt, dass die Teilnehmer, wenn überhaupt, oft nur mit kleinen Bildern oder Kacheln auf dem Monitor zu sehen sind. Bei großen Meetings oder Seminaren taucht auch nur ein Teil der Teilnehmer auf dem Monitor auf. All das erzeugt mehr oder weniger Stress, der unbewusst schnell dazu verleitet, eine winzige Spur zu laut zu sprechen – ähnlich wie beim Telefonieren mit

Freisprecheinrichtung im Auto. Dieser tendenziell „rufende“ Sprechton strengt die Stimme an und schafft mehr Distanz als Nähe. Doch wie diesen Stress reduzieren? Und wie eine vertrauliche Atmosphäre kreieren?

Stress raus, Entspannung rein

Als junger Radiosprecher hat mir mein damaliger Coach gesagt: Du sprichst nicht zu Tausenden Hörern, sondern immer nur zu einer einzigen Person. Sprich nicht mit der Haltung „Ich erkläre dir die Welt“, sondern in einer lebendigen Dialog-Haltung: „Verstehst du?“. Für mich war das eine Offenbarung, die mir nach wie vor hilft – nicht nur als Sprecher, sondern vor allem auch als Trainer. Es geht nicht darum, eine Bringschuld zu erfüllen, eine tolle Leistung abzuliefern, um am Ende gut dazustehen. Die Grundhaltung „Dialog“ bedeutet vielmehr: die Teilnehmer einladen. Sie hineinholen in den virtuellen Raum. Im Kreis sitzen. Sie in den Bann ziehen. Da sein. Lagerfeuer-Atmosphäre schaffen. Fragen stellen. Zuhören. Gibt es etwas Stimmungsvolleres und Stressfreieres als solch ein Online-Training? ■



Frederik Beyer
ist Profi-Sprecher und
Stimmtrainer. Er begleitet
Menschen in ihrem
stimmlichen und persönli-
chen Wachstum – online

wie offline.

www.erfolgsmfaktor-stimme.com