

GRUNOW SEMINARE

Persönlichkeitsbildung

Person & Stimme

Ein effektives Kombiangebot aus
Stimmentwicklung und
lebens-philosophischem Coaching

Fallbeispiele zum Schmökern

Sie kommen nicht aus sich heraus, Sie fühlen sich wie in einem Käfig, Sie scheuen sich, das Wort zu ergreifen oder es zu führen ?

Sie fallen nicht auf, Sie hinterlassen keine Spuren, wenn Sie nicht da wären, würde auch niemand fehlen ?

Sie haben zwar eine leitende Position inne, vermissen jedoch zunehmend die Akzeptanz ihrer Mitarbeiter ?

1 Frau B. hatte Probleme damit. Sie wusste von ihrer Freundin, dass Stimmentwicklung und Philosophisches Coaching mehr sein kann, als nur isoliertes Artikulationstraining. Die hatte es hier erfahren.

In der Stimmarbeit mit Frau B. machte ich sie auf ein sehr deutliches Lidflackern aufmerksam, das immer wieder auftauchte, wenn eine für Sie brenzlige Übung ablief. Sie selbst hatte es überhaupt noch nicht bemerkt. In einer Pause ging ich etwas näher auf diesen kleinen Makel ein und fragte sie, ob sie sich erklären könne, wo er herkomme und zum zweiten, welche Signale er potentiell aussende.

Ein über mehrere Settings verlaufendes Gespräch zeigte Frau B., einer leitenden Psychotherapeutin, die Notwendigkeit, ihre Probleme vor sich zu bringen und das Lidflackern als einen superdeutlich sichtbaren Hinweis auf ihre Unsicherheit in schwierigen Verhandlungen zu begreifen.

Nach dieser Klärung konnte die Stimmentwicklung besser greifen, da Frau B. jetzt wusste, wie sie von nun an diese Extremsituation meistern konnte. Die etwas brüchige Stimme, die sich von Zeit zu Zeit verabschiedete, wurde durch ein gezielt eingesetztes Lockerungs-, Dehnungs- und Atemtraining allmählich geschmeidiger und gestützter. Das individuell abgestimmte Zwerchfelltraining entlastete Oberkörper und Gesicht spürbar.

Mit ihrer Stimme wuchs auch ihre Person und nach einem halben Jahr war ihr Leitungsdefizit verschwunden.

Sie nahm noch ein weiteres halbes Jahr Gesangsunterricht und entwickelte eine herrliche Sopranstimme. Bei einem Aufenthalt in Indien wurde man auf ihre schöne Stimme aufmerksam, und sie wurde vom Meister gebeten, Bhajans (gottesdienstliche Lieder) aufzunehmen. Nach ihrer Abreise suchte sie in München ein Tonstudio auf und sang eine herrliche CD ein. Aller Druck und alle Freudlosigkeit waren von ihr gewichen. Nicht nur ihre Arbeit hatte sich verwandelt, sondern auch ihre Freizeit. Eine Frau mit offener Würde und fröhlicher Ausstrahlung verließ mein Haus.

Kennen Sie das Gefühl: Meine Stimme stimmt nicht mit meiner Person überein ?

Wenn Sie reden (müssen), haben Sie das Gefühl, es seien nicht Sie, die/der da spricht ?

Ihre Stimme vermag Ihren Worten nicht das Gewicht zu verleihen, das nach Ihrem Dafürhalten nötig wäre ?

2 Frau V. rief mich eines Abends an und fragte mich etwas unsicher, ob sie bei mir richtig sei. Sie habe von einem guten Freund meinen Flyer zur Stimmentwicklung bzw. zum Gesangsunterricht zugesteckt bekommen und wolle sich nun nach einem Termin erkundigen. Ich fragte sie aufgrund der hohen Stimmschwankungen, in welcher Stimmlage sie singe: Sopran oder Alt. Darauf sie: »Ich bin ein Mann! Ich denke, dass ich ein Tenor bin.« – »Oh... Entschuldigung aber ... Ihre Stimme klingt so hell!« – »Ja, das ist mein Problem! Deswegen möchte ich zu Ihnen kommen, dass wir das verändern können«.

Binnen kurzem stellte sich heraus: *Herr V.* war kein Tenor, sondern Bariton. Seine Stimme sank in der Folgezeit um eine ganze Oktave. Sie passte immer mehr zu seinem muskulösen und durchtrainierten, kräftigen Körper.

Die neu gewonnenen Möglichkeiten griffen sich immer mehr Raum in seinem Zuhause. Die Lage wurde zuneh-

mend maskuliner und baritonaler, sowohl die Sprech- als auch die Gesangsstimme – die Gesangsstimme zog die Sprechstimme hinterher.

Als diplomierter Akademiker, der seine beruflichen Perspektiven nicht sonderlich rosig einstuft, hatte die Liebe zu einer sehr netten Krankengymnastin in Herrn V. den Gedanken einer zukünftigen gemeinsamen Praxis erstehen lassen. Drei Monate zuvor war es ihm nahezu unmöglich gewesen, sich auf Anhieb in seiner Praktikumsstelle, einer großen Reha-Klinik, Gehör zu verschaffen. Inmitten der Gespräche von PatientInnen und KollegInnen – durch das Plätschern und Brausen der Unterwassermassagen hindurch – rief er freundlich-zurückhaltend mit Fistelstimme: »Wo sind denn die Fango-Packungen?« – »Hast du was gesagt?« – **»Wo sind denn die Faa-ngooo-Paa-ckuun-geen?«** – »Was hast du gesagt?« – **»Die Fangoo-Packungen!!!«** – »Ach so, du meinst die Fango-Packungen, sag das doch direkt!«

Nach einem Vierteljahr mit wöchentlichem Setting (Person und Stimme) erschien er nach seinem Dienst bei mir und teilte mir freudestrahlend mit: »Heute habe ich mein erstes Feedback auf die neue Sprechstimme bekommen. Während ich noch vor kurzem mehrfach nach den Fango-Packungen fragen musste, wurde ich heute gleich beim ersten Mal verstanden. Die Kollegin schaute ganz erstaunt und sagte: »Hier!! – Was hast du mit deiner Stimme gemacht?!!« «

Ihr unverhältnismäßig langer Atemrhythmus schafft Ihnen große Probleme



3 Eine Pädagogin war als Fachreferentin beim öffentlich-rechtlichen Frühstücksfernsehen eingeladen. Da ich noch eine Abendveranstaltung gehabt hatte, war meine Frau schon mit den Kindern aufgestanden, als ich etwas später dazukam. Das Sendung lief, und meine Frau sagte: »Der müsstest Du atmen helfen!«

Zuerst entdeckte ich nicht, weshalb meine Frau das behauptete: Die Pädagogin, die da redete, war versiert,

promoviert und wusste ihre Worte zu setzen. Da plötzlich bemerkte ich: Sie holt ja gar keine Luft! – und da war es auch schon passiert: Das Gesicht des Moderators entglitt vollständig, als der weibliche Gast seine Fachauskunft zu einer Zuschauerfrage mit einem vehementen, umgekehrten Seufzer zwanghaft unterbrach und gleich darauf fortfuhr. Ihr Atemrhythmus lag bei einer halben Minute, und das Inhalationsgeräusch darauf war phänomenal.

Nach dem ersten Mal warten alle nur noch darauf, wann sie es wieder tut! Jeder fragt sich, warum sie das tut? Jeder sucht Gründe. In den Zuhörern laufen ganze Hilfsprogramme ab, und niemand, wirklich niemand achtet mehr auf das, was diese Frau Wertvolles zu sagen hat. Ich habe darauf geachtet, weil ich solche Situationen aus meiner Praxis kenne und es mir dadurch leicht fällt, von dieser Situation zu abstrahieren – und sie hatte Wichtiges zu sagen!

Als promovierte Pädagogin hat sie sicherlich sehr viel in ihre Ausbildung investiert. Nur die Stimme wurde offenbar immer als gegeben vorausgesetzt. In ihrem Curriculum tauchte eine stimmliche Bildung wohl nicht auf. Das Fatale daran ist, dass sie mit ihrer unkontrollierten Atmung unangenehm auffällt. Wer wird sie noch einladen? Ich kann mir nicht vorstellen, dass sie als Fachvertreterin häufiger in ARD oder ZDF zu Gast sein wird.

Einwand: Sie begibt sich besser heute als morgen zur Stimmentwicklung **»Person & Stimme«**!!!

Sie fallen bei unpassender Gelgenheit aus Ihrer Stimmlage und mutieren unfreiwillig zum »Girlie«



4 Die Museumsdirektorin Frau Dr. Z., hat im vertrauten Gespräch eine angenehm warme und auch entschlossene, mitteltiefe Stimme. Bei einer Begrüßung von Kuratoriumsmitgliedern und Ehrengästen zu einem feierlichen Anlass geriet ihre Stimme schon nach dreiminütiger Rede ins kreischende Fach. Sie fiel

ständig aus ihrer Indifferenzlage in eine ihr und ihrem Typ ungemäße Stimmhöhe. Ihre erzielte Wirkung lag nun zwischen dem naiven »Kindchen!« alter Spielfilme – einer Rolle, die ich ihr als emanzipierter Frau weiß Gott nicht zutrauen würde – und einem ausgetickten Girlie. Sie wirkte in jeder Hinsicht hilflos und funkte die Botschaft: Wenn ich schön brav bin, wirst du mir auch sicher nichts tun!? Ein völlig anderer Eindruck von ihr entstand plötzlich: Die taffe Frau von gestern, die sehr genau wusste, was sie wollte – **jetzt als Girlie!**

Ihr wird das wohl nicht bewusst sein. Es braucht jemanden, der ihr etwas zu ihrer Wirkung sagt, wenn sie wieder aus der Indifferenzlage herausfällt!

Info: Die Indifferenzlage ist die ökonomischste Sprechstimmlage. Sie umfasst etwa fünf Töne in der mittleren Stimmlage, die nicht gekünstelt, angestrengt hoch oder tief, sondern entspannt und natürlich klingen. Um diese Töne herum spielt die unserer Konstitution am besten entsprechende Stimme. Es gibt diverse Methoden, sie zu ermitteln. Eine davon funktioniert so:

Stellen Sie sich ein herrliches Abendessen vor, vielleicht ein Candlelight-Dinner mit Wein oder prickelndem Sekt, einer/m liebenden PartnerIn und dem, was folgt... Lassen Sie das Bild deutlich in sich entstehen! Genießen Sie es! Versuchen Sie jetzt einen tiefen adäquaten, dazu passenden Ton. Suchen Sie ihn mehrere Male. Wenn es immer derselbe ist, dann gehen Sie jetzt zu Ihrem Klavier oder nehmen sich Ihre Gitarre vor und bestimmen den gesummen Ton. Er markiert den unteren Bereich Ihrer Sprechstimme. Ca. eine große Terz (also drei Töne) höher liegt dann die Indifferenzlage, die Sie ausprobieren können. Sprechen Sie! Erscheint sie Ihnen zu hoch/zu tief?

Sie können den Vorgang erneut probieren. Erhalten Sie ein anderes Ergebnis? Wenn nicht, dann gehen Sie mal, auf dieser Tonhöhe sprechend, im Raum herum. Nach einer Weile können Sie benachbarte Töne hinzunehmen und dann weitere. Zaubern Sie vorsichtig mit fünf, sechs Tönen eine behutsame Sprechmelodie. Ich hoffe, es klappt! Sonst rufen Sie mich einfach an oder schicken Sie mir eine E-Mail.

»So, jetzt haben wir aber genug geredet, jetzt müssen wir noch was tun!«



5 Edda war die erste Klientin in meiner jetzt 10jährigen Selbständigkeit. Sie hatte an einem Stimmbildungsseminar teilgenommen und fragte mich danach, ob ich ihr auch Einzelunterricht erteilen würde. In der fünften Stunde ging es irgendwie nicht weiter. Die Atmung sank einfach nicht tiefer in den Körper. Nach dieser Feststellung bat sich mich postwendend um ein Gespräch: »Es gibt da etwas, das du wissen musst! Sie erzählte ihre ganze Leidensgeschichte als Krebspatientin und ihre Vatergeschichte. Sie wies mich auf ihre Brustamputation hin, auf mehrere OPs und zahlreiche Versuche, mit alternativen Mitteln umzugehen, die Ehe mit ihrem verstorbenen Mann, der Umgang mit neuen Partnern.

Über ein Jahr begleitete ich Sie, u. a. durch zwei Hyperthermie-Therapien. Dabei wechselten Beratung und Gesang so, wie sie es im Moment brauchte. »So, jetzt haben wir aber genug geredet, jetzt müssen wir noch was tun!« *Tun, das war für sie Singen!*

Ich durfte sie eine Weile begleiten. Aus der Art und Weise und der Intensität, mit der sie die Dinge anging, sich den Herausforderungen stellte und sich mir gegenüber öffnete, erkannte ich die positive Wirkung der Kombination aus Beratung und Gesang, die für meine zukünftige Arbeit wegweisend werden sollte. Die von ihr gewählte Mischung aus Stimmbildung und Lebensberatung, die ich später **»Person & Stimme«** genannt habe, hat ihr offensichtlich gut getan – und mir den Weg gezeigt. Dafür möchte ich dir heute danken, Edda, wo auch immer du jetzt bist!

Stimmentwicklung zwischen medizinischer Nachsorge und Trennungsberatung



6 Cleo kam zu mir, um den ihr noch verbliebenen Lungenflügel zu trainieren. Bei einer OP war das

Befürchtete eingetreten: ein Lungenflügel war bei einer komplizierten OP im Halsbereich unwiederbringlich versehrt worden. Der andere Lungenflügel musste nun die Funktion für beide übernehmen. Ihr war geraten worden, sich einen Stimmtherapeuten zu suchen und zu trainieren. In diese Zeit der seelischen Nachbearbeitung fiel auch die Trennung von ihrem Freund, mit dem sie bereits zwei Jahre zusammen lebte. So gestaltete sich die Stimmentwicklung zu einer Mischung aus Nachsorge, Trennungsberatung und psycho-physischem Wieder-auf-die-Beine-Kommen. In der vierten Sitzung schlug sie mir vor, zum nächsten Termin vor ihrer Abfahrt von zu Hause und nach ihrer Wiederankunft jeweils ihr Lungenvolumen zu messen und dann die beiden Volumina zu vergleichen.

Sie hatte eine Fahrtzeit von 45 min. Inklusiv der kleinen Teezeit nach unserer Arbeit und einem kleinen Einkauf auf dem Wege waren ca. zwei Stunden vergangen. Ganz erfreut rief sie mich nach ihrer Messung an: »Du, Hubert, jetzt rate mal, um wieviel größer mein Lungenvolumen jetzt ist!« Ich gab ihr zwei- bis dreimal zu. Sie darauf freudig: »Siebenmal so groß! Ist das nicht toll!!«

Die Überprüfung durch ihre Fachärzte zeigte nach drei Monaten beste Ergebnisse.

Leiden Sie unter Ihrer unfreiwilligen Mimik



7 Markus sang bereits in mehreren Chören und war von Beruf Zugführer eines ICE. Beim Vorgespräch stellte ich eine zu starke Anhebung seiner rechten Oberlippe fest, was ich zunächst für mich behielt. Nach den obligatorischen Lockerungs- und Dehnungsübungen für Körper und Stimme, beim Gesang, tauchte diese Angewohnheit – wie ich im nachhinein feststellte – im verstärkten Maße auf. Ihm war nicht klar, wie skurril diese Mimik auf andere wirken musste. Da sein Focus auf dem Gesang lag, redete er nur gelegentlich über berufliche Probleme.

Über drei Monate bat ich ihn immer wieder, er möge doch beim Singen seine linke Oberlippe etwas anheben. Dieser geheim gehaltene Ausgleich wirkte plötzlich, und sein Gesicht strahlte in seiner ganzen Schönheit. Wenn ich das von einem Mann sage, so gilt diese Beobachtung für beide Geschlechter! Ab einem gewissen Zeitpunkt weicht aller Druck und alle Anspannung/Verkrampfung und die Gesichter werden locker, lächelnd, strahlend schön.

Nachdem ich Markus die fällige Aufklärung über diesen mimischen Wandel – als Korrektur – offen gelegt hatte, gestand er mir, dass er jetzt auch wisse, warum er von seinen Kollegen immer gehänselt worden sei! Wir arbeiteten noch zwei weitere Jahre an seiner Solostimme, die sich prächtig entwickelte. Die beruflichen, etwas üblen Neckereien waren von Stund an Schnee von gestern.

Gesangliche und gesundheitliche Beschwerden durch mangelhafte Stimmbildung



8 Peter hatte an einem Stimmbildungsseminar teilgenommen – ein lustiger Mittvierziger, der als Techniker beschäftigt ist. Er bat mich um Einzelunterricht. Er sang in einem großen Kirchenchor als Tenor, Sprech- und Gesangsstimme waren ganz heiser. Wir arbeiteten etwa ein halbes Jahr daran. Mit der Übernahme der Gesangstechnik begann sich die Heiserkeit allmählich zu legen, verschwand aber nicht vollständig.

Gerade die hohen Stimmen: Sopran und Tenor, werden in Chören mit nur geringer Stimmbildung regelrecht verheizt. Die Stütztechnik wird ihnen leider nicht bekannt gemacht. Nicht selten ist sie ChorleiterInnen reine Theorie, denn oft kommen sie von den Instrumenten her. In den Chören haben sie es aber mit menschlichen Stimmen zu tun, einem Feld, von dem zu viele keine bis nur geringfügige Kenntnisse besitzen.

Peter sang bereits dreißig Jahre im Kirchenchor – mit großer Freude und zunehmenden Stimmproblemen. Nach besagtem halben Jahr unseres Trainings fragte er

mich: »Du, ich habe acht Kilo abgenommen, und meine Frau hat mir Hosen in zwei Nummern kleiner mitgebracht. Die waren zu eng. Dann hat sie die gleichen Hosen nur eine Nummer kleiner gekauft. Wieder zu eng. Mir passen tatsächlich die Hosen in derselben Konfektionsgröße wie zuvor. Hat das etwas mit unserem Gesangsunterricht zu tun?« – »Ich könnte mir vorstellen, dass du lange mit angezogenem Bauch herumgelaufen bist!« – »Ja, immer!« – »Was heißt immer, seit der Pubertät?« – »Mindestens!«

Er hatte dem Schlankheitsideal Tribut gezollt: mit einer heiseren Stimme, die nie gänzlich korrigiert werden konnte. Breitbeinig wie Django – jederzeit schussbereit – mit prallem Oberkörper hatte er der Damenwelt imponiert. Das Zwerchfell lag über diese Jahre platt und ungenutzt am Boden. Dazu hohe Tenorpartien im Chor, möglichst forte, vom Hals gestützt. Gleichzeitig hatte er über Übersäuerung geklagt. Mit Zwerchfelltechnik, Becken- und Bauchkontraktionen, mit richtiger *Tiefenatmung*, legte sich dieses Übel.

Ist es Ihnen leicht möglich, eine oder mehrere Stunden – oder auch eine Woche – zu moderieren oder kratzt Ihr Hals bereits nach zwanzig Minuten? Wie lange halten Sie gesanglich durch?



9 Prof. C. ist Dozent für Zahnmedizin, ein Mann mit hohem Engagement für seine Studenten und für die Forschung. Meinen Flyer hatte seine Schwiegermutter von einem Aufenthalt in einer kirchlichen Bildungsstätte mitgebracht. Er zeigte sich als warmherziger, entgegenkommender Typ.

Während der ersten Stimmtrainings und bei den anwendenden Übungen, d. h. Vorlesung im Hörsaal, stellte ich seinen überstreckten Hals fest: er schaute fortwährend nach oben. »Dort sitzen meine Studenten!«, teilte er mir mit. Nach der Devise: Wenn schon anwendungsorientiert, dann auch richtig. Die folgenden Trainings drehten sich immer wieder um die rechte stimmschonende Kopfhaltung.

»Wie wäre es für Sie, wenn Sie Ihre Studenten ein letztes Mal auf den oberen Rängen begrüßen würden und sie dann bitten, nach unten zu kommen? Bei angehenden Medizinerinnen dürfte es vom Verständnis her – bei guter Begründung – keine Probleme geben!«

Nach integrierten, persönlichkeitsstabilisierenden Trainings, lebens-philosophischen Fragen um Arbeit, Ehe und Familie (nachwuchs) gab es ein ganz anderes Auftreten: Er wurde sich seiner Stärken bewusst und zeigte sie. Der freundlichen und so begründeten Bitte, nach unten zu kommen, kamen die Studenten gerne nach. Es gab überhaupt keine Probleme.

Stimme und Stimmung: Über die enge Verknüpfung von Stimmfunktion und seelischer Disposition



10 Frau W. ist Mitarbeiterin in einem großen Unternehmen. Ihr, als junger Frau, fällt es zu, regelmäßige Meetings zu leiten, an denen nur Männer teilnehmen – Geschäftsführer regionaler Stellen, Insider, die wesentlich länger im Unternehmen sind, als sie selbst. Ihre Aufgabe ist es, ihnen den neuesten wissenschaftlichen Stand und die aktuell ermittelten Zahlen zu präsentieren. Sie ist eine Liebe und Nette mit leiser Stimme. Ein kraftvoller Auftritt wie der von Tina Turner oder des »Biests« aus Denver erscheint ihr völlig abwegig.

Die Probleme liegen eindeutig im Zu-leise-Treten. Deswegen wurde ihr das Stimmcoaching von ihrer Personalabteilung empfohlen. Die Männer können offenbar so mit ihr nichts anfangen. Sicher: es ist nicht ihre Art aufzutrumphen, aber mit »**Person & Stimme**« kann man doch etwas tun!

Zunächst gab es die Trauer um ihren zwei Monate zuvor gestorbenen Vater, die bearbeitet werden wollte. Dann teilte sie mir – top secret – den Tod ihres im vierten Monat »abgegangenen« Kindes mit, den sie ihrer Firma verschwiegen hatte: Der offenkundige Kinderwunsch setzte sie unmittelbar auf die schwarze Liste der im Zweifelsfall zu Kündigenden!

Nach Ansprache und Aufarbeitung dieser vorrangigen, sich aufdrängenden Lebensthemen befreite sich ihre Stimme hörbar und es wurde ihr mit der Klarheit, einem leichten Training in nötiger Selbstbehauptung, Artikulation, dem Training der stimmgebenden Muskulatur und Verlebendigung des Ausdrucks möglich, stimmlich, persönlich – und natürlich auch fachlich! – in der Männerwelt Gehör zu finden.

Nachbemerkung: Sie berichtete mir einmal vom Stimmtraining einer Kollegin, das in einem 2-Tage-Crashkurs stattfand – leider mit mäßigem bis gar keinem Erfolg.

Eine gute und effiziente Stimmentwicklung braucht länger, um wirklich zu tragen! Es muss ein neues Stimmverhalten trainiert werden, das eigene Gehör muss neu kodiert werden. Dazu müssen die alten Hörgewohnheiten (z. T.) durchbrochen werden. Atmung und Stütze müssen in Dienst genommen werden, Lippenstellungen korrigiert werden, etc. So etwas geht nicht von heute auf morgen – es braucht Übung. Aber die zahlt sich dann auch in einem neuen Standing und oft auch in Heller und Pfennig aus!

Vor ein paar Wochen erhielt ich eine Anzeige zur Geburt ihres Babys. Herzlichen Glückwunsch!

Kontakt

Interesse? Für weitere Informationen und zur Anmeldung rufen Sie uns bitte an.

GRUNOW SEMINARE

Im alten Weiher 1
D-51570 Windeck

Telefon (0 22 92) 92 28 77
Telefax (0 22 92) 92 28 78

eMail info@grunow-seminare.de
Internet www.grunow-seminare.de