

# VIELE REDEN NICHT MIT IHRER STIMME

Die Stimme ist kein menschliches Organ, sie existiert physisch gar nicht. Erst wenn wir Töne erzeugen, erklingt sie. Katrin Hammerschmidt ist Stimmtrainerin, weiß viel über Stimme und ihren Einsatz und lehrt „strahlende Kommunikation“.

Von Johannes Hödl

**S**timm- und Kommunikations-trainerin Katrin Hammerschmidt coacht Menschen, die ihre Stimme beruflich bewusst(er) einsetzen wollen und wirkungsvoll sprechen möchten. Die gebürtige Belgierin und spätere Wahlsteirerin ging inzwischen „privat“ an Salzburg verloren. Beruflich ist sie hierzulande jedoch in zahlreichen Unternehmen, Bildungseinrichtungen und Tourismuseinrichtungen allgegenwärtig. „Ich bin der absoluten Überzeugung, dass unsere Stimme unsere geheime Superpower ist, dass wir sie aber sträflich vernachlässigen. Viele von uns sprechen gar nicht mit ihrer „eigenen“ Idealstimme, sondern mit dem, was sie für ihre eigene Stimme halten. Unsere Stimme ist aber oft das Ergebnis von Gewohnheiten und Sprachmelodien, die wir von Kindesbeinen an imitieren. So bleibt ein Großteil unseres Stimmenpotentials ungenutzt. Die meisten von uns sprechen den ganzen Tag, ein Großteil aller Berufe ist darauf ausgerichtet, stimmlich zu kommunizieren. Gleichzeitig beschäftigen wir uns kaum mit der eigenen Stimme und ihrer Wirkung auf unser Gegenüber“, so Hammerschmidt. Sie sieht im bewussteren Einsatz der Stimme ein großes Potenzial. Besonders in einer Zeit, wo in Onlinemeetings, Podcasts und Social Media enorm viel über Sprache läuft. Deswegen mache es Sinn, sich



**UNSERE STIMME** ist unsere geheime Superpower für eine strahlende Kommunikation.

mit der eigenen Stimme auseinanderzusetzen. „Die Stimme lässt Rückschlüsse auf vieles zu. Wir entscheiden innerhalb von Millisekunden auch anhand der Stimme, ob uns eine Person sympathisch ist, ob wir mit ihr zusammenarbeiten wollen, ob wir sie daten wollen.“ Beispiel für ein Sprechverhalten, das nichts mit unserer Idealstimme zu tun hat, ist laut Katrin die sogenannte Kummerstimme. „Das ist diese klassische Stimme aus dem Kundendienst, wenn wir versuchen, möglichst höflich zu sprechen. Es ist aber genau jene Stimme, die unsere natürliche Autorität mindert, vor allem, wenn ich eigentlich richtig sauer bin und schrill sage Ja, Herr Meier, kein Problem, wir erklären Ihnen das gerne zum 100. Mal.“, so Katrin Hammerschmidt.

## Die Idealstimme

Unsere Idealstimme kommt zum Vorschein, wenn wir entspannt sind. Wenn wir mit jemandem sprechen, mit dem wir uns wohlfühlen und über Dinge reden, die uns begeistern. Wenn wir wissen, wie wir sie bewusst ansteuern können, können wir sie auch in Situationen nutzen, in denen wir zum Beispiel nervös sind oder bei Personen, die wir als schwierige Gesprächspartner einstufen“, erklärt Hammerschmidt. In ihren Seminaren und Coachings geht es darum, die eigene Stimmung und Kommunikation mit der eigenen Stimme zum Positiven zu beeinflussen. „Wenn wir wollen, dass unsere Botschaft beim anderen – beim Mitarbeiter oder Kollegen, bei der Führungskraft oder beim Publikum – ankommt, dann tun wir gut daran, in unserer Idealstimme zu sprechen“, so die Expertin. Die Stimme zum Positiven verändern? „Es braucht nicht viel für große Effekte. Ein regelmäßiges kurzes Warmup kann allein Wunder wirken.“ Denn unser Stimmapparat besteht neben den Stimmbändern auch aus Muskeln, erinnert Katrin Hammerschmidt: „Wir würden niemals einen Marathon laufen, ohne uns vorher aufzuwärmen. Gleichzeitig verlangen wir von unserer Stimme, dass sie den ganzen Tag zu funktionieren hat, ohne sie zu trainieren. Dafür braucht es mehr Bewusstheit.“



**KATRIN HAMMERSCHMIDT**

Die Leidenschaft für Stimme, Worte und Ausdruck zieht sich durch ihr Leben, auch als Singer-Songwriterin.