

Zur vollständigen Nutzung des persönlichen **Stimmvolumens** empfehlen wir, die „Indifferenzlage“ der eigenen Stimme zu finden.

## Indifferenzlage der Stimme

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie es sein kann, dass ein einziger Sänger, der mit einem großen Orchester singt, so gut zu hören ist, obwohl doch die zahlreichen Instrumente in Summe lauter sein müssten als seine Stimme?

Das Geheimnis: Sänger kennen die Indifferenzlage ihrer Stimme und setzen sie zielgerichtet ein. So gelingt es ihnen, „zwischen“ den Instrumenten zu singen, anstatt mit ihnen zu konkurrieren.

In Laufe von Vortrags- und Präsentationssituationen sprechen viele Menschen mit einer zu hohen Stimme. Entweder, weil sie schon - z.B. aus Nervosität - zu hoch einsteigen, oder weil die Stimme im Verlauf immer höher wird.

Die falsche Stimmlage ist aber schlechter hörbar, weil sie versucht, mit den Umgebungsgeräuschen zu konkurrieren. Meistens versucht der Sprecher dann, lauter zu sprechen. Das ist anstrengend, ihm/ihr geht die Luft aus, und die Stimme kann das gewünschte Volumen und damit die gewünschte Wirkung nicht entfalten.

Am meisten Wirkung erzielt der Sprecher, wenn er mit seiner Indifferenzstimmlage beginnt zu sprechen.

Zur vollständigen Nutzung des persönlichen **Stimmvolumens** empfehlen wir, die „Indifferenzlage“ der eigenen Stimme zu finden.

## Blatt 2

# Indifferenzlage der Stimme

Die Indifferenzlage Ihrer Stimme können Sie ganz einfach finden:

Stellen Sie sich vor, Sie warten ganz entspannt auf Ihr Essen. Vor Ihnen steht nun ein Teller mit ganz köstlichen Speisen. Diese duften so herrlich, dass Ihnen schon das Wasser im Mund zusammenläuft. Sagen Sie nun mehrfach „Mmmmmh, wie lecker“, und machen Sie dazu eine Kaubewegung. Finden Sie heraus, was Ihre natürliche, entspannte Tonlage beim „Mmmmmh“-Sagen ist. Mit der Kaubewegung entspannen Sie automatisch Ihre Zunge und Ihren Rachen, und bilden damit den optimalen Resonanzraum.

Sobald Sie das Gefühl haben, Sie haben diese natürliche Tonlage gefunden, haben Sie auch Ihre Indifferenzlage gefunden.

Wenn Sie mit dieser Tonlage beginnen zu sprechen, werden Sie feststellen, dass Sie und Ihre Zuhörer sich am wohlsten fühlen und Sie eine höhere Wirkung erzielen.

Sollte Ihre Stimme im Verlauf höher werden, gönnen Sie sich einfach zwischendrin ein „Mmmmmh“, und schon sind Sie wieder in Ihrer Indifferenzlage.