

Symposium Systemisches Arbeiten zum Anfassen, WS Tinka Kleffner
Stimme, Sprache und Wirkung.
Stimme als Spiegel der Seele – oder die Seele als Spiegel der Stimme?

*„Wer gut **spricht**, macht, dass die **Zuhörenden** mit den Ohren zu **sehen** beginnen“,
aus dem Persischen*

zuhören – der Klang – die Stimme (der Atem)
sprechen – das Wort - Sprache
sehen – die Bilder – Körpererleben

Die Bedeutung der Stimme im Beratungskontext

- Die Stimme des Beraters
- Die Stimme des Klienten
- Die inneren Stimmen des Beraters
- Die inneren Stimmen des Klienten

ÜBUNG I:

Selbstversuch mit unterschiedlichen Körperhaltungen und die Stimmung, die sie erzeugen:

- a) Zusammengefallene Schultern, Bauch raus, Arme hängen schwer, Kinn fällt auf die Brust, grimmiges Gesicht: „Mir geht’s super!“
- b) Aufrechte Haltung, Brust raus, Arme locker: „Mir geht’s super!“

Beobachtungsaufgabe: Welche Körperhaltung(en) nimmt dein Gegenüber ein und welche Aufwirkungen könnte die Haltung auf die Stimme haben?

ÜBUNG II

Unterscheidung von Ausrichtung von Stimme und Auswirkung auf Stimmklang

in 2 Gruppen gegenübergestellt:

Gruppe A ruft zu Gruppe B: „Bleib stehen“ – in 2 Varianten

- a) entgegenrufend (räumlich gedacht steht Gruppe B mit Gesicht zu Gruppe A)
- b) hinterherrufend (räumlich gedacht steht Gruppe B mit Rücken zu Gruppe A)

Beobachtungsaufgabe: Welche Unterschiede in der Wirkung? Unterschiede in der Stimme? Was macht der Körper? Wie stehst/gehst du bei Variante a, wie bei b?
Merke: Der Körper erlebt den Satz zuerst!

ÜBUNG III+ Systemische Intervention I: in 3er-Gruppen

Das berühmte „das, worum es auch noch geht!“

Zur Klärung bei Vermischung von Inhalt und Beziehung, Alexandra Schwendenwein

- a) „Der Stift funktioniert ja gar nicht!“
„Das ist ein schöner Stift“
- b) „Nein, so geht das nicht!“

Positionen:

1.)

2.)

A – Stift – B

A

B

Stift

Bewusst machen und unterscheiden:

Es gibt immer mehrere Räume, in denen wir uns bewegen

- Gesprächsraum (gemeinsamer Sprechraum – Beziehung I)
- Gesprochenem Raum (das, worüber gesprochen wird - Inhalt)
- Stimmraum (das, was noch anklingt, Beziehung II)

ÜBUNG IV: In 3er-Gruppen, Stimme als Spiegel der Seele – oder die Seele als Spiegel der Stimme?

- A erzählt kurze Geschichte (0,5 Minuten)
- B und C hören zu
- A, B, C notieren, was für Charakteristika ihnen zu Stimme von A einfallen, z.B. weich, hart, rau, grell, sonor... hüpfend, gebrochen...
- Austausch & Wechsel

I. Wie kann man Stimme beurteilen und beschreiben? Über die Stimmcharakteristika

Stimme und Sprechweise können sein:

hoch – tief

kräftig – leise

klar – gedämpft

voll – dünn/flach

fest – zittrig

warm – kalt

hart – weich/sanft

hell – dunkel

jung – alt

frisch – verbraucht/müde

emotional belegt – sachlich/neutral

kernig

präzise/deutlich – undeutlich

schneidend/scharf – verschwommen

schrill – brummig

männlich – weiblich

erotisch/sexy

frei fließend – stockend

melodisch – monoton

rhythmisch – monoton

sonor/klangvoll

belegt/heiser/krächzend

nasal/ nuschelnd

präsent

aktivierend – dämpfend/beruhigend

entspannt – gepresst

Quelle: Die Macht der Stimme, Ingrid Amon

„Wenn man die Stimme eines Menschen hört, so weiß man um die Beschaffenheit seiner Seelenkraft.“

Zhou, chinesischer Sprechlehrer und Philosoph

„Sobald ein Mensch zur Welt kommt, ist Kommunikation der einzige und wichtigste Faktor, der bestimmt, welche Arten von Beziehungen er mit anderen eingeht und was er in seiner Umwelt erlebt ... Jede Art der Kommunikation ist erlernt.“

Virginia Satir

„Alles, was wir erlernt haben, können wir auch wieder verlernen“

Matthias Varga von Kibéd?

Literaturtipps:

Die Macht der Stimme, Persönlichkeit durch Klang, Volumen und Dynamik. Ingrid Amon. REDLINE Verlag

Meine Stimme, mein Erfolg, Der kompetente Ratgeber für die wirkungsvollste Stimm- und Sprechtechnik.

Ingrid Amon, fischer & gann

Die souveräne Stimme, Praxisnahe Stimmtraining, Olaf Nollmeyer, Gabal Verlag

Der erfahrbare Atem, Eine Atemlehre, Ilse Middendorf, Junfermann Verlag

Embodiment, Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Maja Storch, Benita

Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher, Verlag Hans Huber

Gut klingen – gut ankommen, Effektives Stimmtraining mit der Loschky-Methode, Eva Loschky, Kösel

Verlag

Tinka Kleffner, Stimme. Sprache. Präsenz. www.fokusstimme.de