

## Stimmprobleme im Beruf

24.09.2009, 08:55 | Kunst & Kultur

Pressemitteilung von: *Stimm-Werkstatt*

---

Köln, 23.09.2009 Berufe, die als „Stimberufe“ bezeichnet werden können, gibt es mehr als man denkt: Politiker, Lehrerinnen und Lehrer, Referenten, Schauspielerinnen, Mitarbeiter in Service- und Call-Centern, Sekretärinnen, Führungskräfte u.v.a.m. Den wenigsten von uns ist bewusst, dass die Stimme von elementarer Bedeutung ist für die aktive Ausübung vieler Berufe. Wer auch noch erfolgreich sein will, kommt nicht umhin, die eigene Stimme über die reine Gesunderhaltung hinaus zu trainieren, um Menschen in besonderer Weise anzusprechen und von der eigenen (Dienst-) Leistung oder Produkten zu überzeugen.

Immer wieder werden Menschen mit kranker Stimme vom Phoniater oder HNO-Arzt zu einer Logopädin geschickt, um die Stimmfunktion wieder herzustellen, nachdem die Erkrankung durch „unsachgemäßen Gebrauch“ nicht mehr von selber heilen will. Etliche Menschen haben Glück und eine gute allgemeine Konstitution sowie Stimmfunktion, viele andere sollten sich mit dem Thema befassen und über die folgenden Tipps hinaus ihre Stimme berufsbezogen schulen.

Bewegen Sie sich geschmeidig wie eine Katze, niemals hektisch. Räkeln, dehnen und strecken Sie sich häufig und gähnen wie ein Löwe! Lassen Sie möglichst alle Körperreflexe zu wie eben das Gähnen, Husten, Lachen, Niesen, Weinen usw. Diese haben neben der heftigen und teilweise ungelegenen Wirkung nach außen den günstigen Effekt der Harmonisierung von Spannungszuständen im Körper, was sich letztlich günstig auf die Stimme auswirkt. Trinken Sie viel Wasser, am besten ohne Zusätze, also auch ohne Kohlensäure – im Winter auch mal erwärmt.

Grundlegend kann man sagen, dass alles, was für die körperliche und seelische Gesundheit insgesamt gut ist auch der Stimme gut tut.

Umgekehrt ist es so, dass sich jegliche Einschränkung oder Überbeanspruchung muskulärer, nervlicher oder seelischer Art auch ungünstig auf die Stimmfunktion auswirkt. So kann ein Muskelkater vom Krafttraining oder eine heftige Nackenverspannung durch Stress im Büro die Stimme in ihrem Wohlklang und ihrer gesunden Funktion derart einschränken, dass bei anschließend starker Beanspruchung der Stimme (z.B. Besuch im Stadion oder den ganzen Tag unterrichten oder telefonieren) bereits zu Halsschmerzen, Heiserkeit oder Kehlverspannungen führt. Daraus resultiert auf die Dauer eine ernste Funktionsstörung, die schließlich nur operativ oder durch langwierige Wieder-Herstellungstherapie behoben werden kann.

Einerseits gilt es, die Stimme als System zu verstehen und ganzheitlich im Sinne der eigenen Gesundheit und zur Steigerung des Selbstbewusstseins zu entwickeln. Andererseits bietet die Stimme als Medium im Sinne von Rhetorik und Dialektik ungeahnte Möglichkeiten der Wirkungssteigerung: Kompetenz und Sympathie, Vertrauen und Souveränität werden durch den Klang der Stimme, sowie Sprechtempo, Präsenz, Präzision, Akzentuierung und Modulation vermittelt. „Der richtige Einatem beim Sprechen ist der Schlüssel für eine gesunde und belastungsfähige Stimme“, so Eva Loschky. Dabei geht es stets um höchste Authentizität! Dipl.-Sänger und Stimmtrainer Anno Lauten: „Die ganz persönliche Stimmcharakteristik bleibt gewahrt und doch können durch Schulung und Training die Möglichkeiten einer jeden Stimme erheblich erweitert und verfeinert werden.“

Eine fast revolutionäre, wissenschaftlich fundierte Methode zur Stimmbildung für alle, die ihre Stimme professionell einsetzen ist EVTS – Estill Voice Training System.

Entwickelt von der US-Amerikanerin Jo Estill geht es bei dieser funktional orientierten Ausbildung um die bewusste und gezielte Beherrschung aller stimmlichen Möglichkeiten. D.h. der oder die Anwenderin entscheidet über den gewünschten Ton und produziert ihn – ob im Gesang oder in der sprachlichen Anwendung, im Schauspiel, in der Konferenz oder am Telefon. Der Stimmklang bleibt kein Zufallsprodukt oder hängt ab von der emotionalen Tagesverfassung, sondern folgt den physiologischen Gesetzmäßigkeiten. Das bedeutet nun keineswegs eine Sinnentleerung oder „Entseelung“ der Kommunikation oder des Gesanges, aber es erlaubt dem Anwender eine souveräne Steuerung seiner stimmlichen Qualitäten.

In den Niederlanden und in Dänemark ist diese Methode bereits weithin bis in die Hochschulen etabliert, die Angebote in Deutschland sind bislang spärlich. Ein Einführungs-Workshop findet am Samstag den 7. November in der Stimm-Werkstatt in Köln statt. Die Leiter des Kurses Marja Reinders und Alberto ter Droest sind in NL renommierte Sänger und Pädagogen. Die Methode ist gleichermaßen geeignet für stimmliche „Normalanwender“ wie auch für Profis. Im Gesangsbereich profitieren Sängerinnen und Sänger aller Genres, ganz gleich ob sie im Pop, Musical oder in der Klassik berufstätig sind.

## **Portrait**

Die Stimm-Werkstatt bietet in Köln-Rodenkirchen in freundlichen Räumen fachlich hoch qualifizierten Einzelunterricht, Ausbildung und Training für Hobby- und Berufssänger, sowie Menschen, die im Alltag viel sprechen müssen: Lehrerinnen und Lehrer, Politiker, Vertriebler, Führungskräfte, Referenten, Trainer, Call-Center-Agents u.v.a. Das Angebot umfasst fortlaufende Kurse und Workshops in den Bereichen Atem- und Stimmtraining, Musical für Kinder, Black-Music-Kurs, die Kunst der Textgestaltung, Rhetorik und Kommunikation, Stressmanagement, (Re-) Vitalisierung durch den Atem, Harmonisierung von Körper und Geist, Wohlbefinden. Außerdem Fortbildung für Profisänger und Gesangspädagogen.

---

News-ID: 353191 • Views: 108 (Stand: 09.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/353191/Stimmprobleme-im-Beruf.html>