

„Eine Stimme erzeugt Emotionen“

Der Münchner Stimmtrainer über das akustische Spiegelbild unserer Persönlichkeit

AZ: Wie wichtig ist die Stimme für das Gesamtpaket Mensch?

PAUL JOHANNES BAUMGARTNER: Sehr wichtig. Die Stimme ist ein wesentliches Merkmal unserer Persönlichkeit und immer ein Spiegelbild unserer momentanen Verfassung. Man hört, ob wir gut oder schlecht drauf sind.

Was kann man tun, wenn man mit seiner Stimme nicht zufrieden ist?

Wenn Menschen mit diesem Problem zu mir kommen, schicke ich sie zunächst zum HNO – man muss organische Defekte ausschließen. Zweiter Schritt ist die richtige Atmung. Damit steht und fällt die Wirkung einer Stimme. Und dann geht's um die Körpersprache – wenn ich begeistern will, aber stocksteif dastehe, klingt meine Stimme auch nicht begeisternd.

Stimme ist Macht – ist diese

AZ-INTERVIEW

mit

Paul J. Baumgartner

Der 40-Jährige ist Stimmtrainer bei PJB Kommunikation. „Begeistere und gewinne!“ lautet der Titel seines neuesten Buches.

Behauptung richtig?

Richtig ist, dass die Stimme ein Geräusch ist, das Emotionen erzeugt. Eine Stimme kann klingen wie Meeresrauschen – das ist positiv. Sie

kann aber auch klingen wie ein Zahnarztbohrer – dann löst sie negative Emotionen aus.

Wer kommt zum Stimmtraining zu Ihnen?

Das sind überwiegend Führungskräfte, die eine lange persönliche Entwicklungszeit hinter sich haben und sich den letzten Hauch Extraklasse aneignen wollen. Sie sind froh, das Thema Stimme für sich zu entdecken – als wichtiges Detail ihrer persönlichen Performance.

Was machen Sie mit ihnen?

Wir arbeiten beim Präsentationstraining an drei Bereichen: Inhalt, Stimme und Körpersprache. Und wir geben auch praktische Tipps – etwa, was man mit seinem Stimmapparat besser nicht tun soll oder wie man seine Stimmbänder pfleglich behandelt.

Was ist das Schlimmste für die Stimme?

Räuspern. Beim Räuspern reiben die Stimmbänder wie Schmirgelpapier aneinander. Ergebnis: Heiserkeit. Besser – auch wenn's noch so unappetitlich klingt: Kontrolliert ab-

husten, dann reiben die Stimmbänder nicht, sie klatschen aneinander und werden so vom Schmutz befreit.

Wie bekommt man seine Stimme morgens in Schwung?

Einen Weinkorken zwischen die Zähne nehmen und artikuliert den AZ-Leitartikel vorlesen. Wichtige Telefonate sollte man im Stehen führen. Das Zwerchfell wird entlastet, man wird als offener, dynamischer und energievoller empfunden.

Interview: Rudolf Huber