

## **Stimme & Stimmung**

ein Seminar für Mitarbeiter\*innen der Telefonseelsorge Bielefeld  
mit Helen van Almsick

Die menschliche Stimme ist nicht nur Trägerin einer Sprache oder Gesangkunst, sondern gestaltet wesentlich die Beziehung zwischen Sprecher und Hörer. Als Instrument der Kommunikation prägt sie das Zusammenleben mit anderen. Es wird zu Recht auf den großen Einfluss der Körpersprache in der Kommunikation hingewiesen. Dabei wird allerdings häufig die Bedeutung des stimmlichen Ausdrucks vernachlässigt. In bestimmten Situationen dominiert ja der stimmliche Eindruck, z. B. bei Telefonaten. Die Stimme ist ein Abbild der inneren Verfassung, der „Gestimmtheit“ oder „Verstimmung“. Das lateinische „persona“, das mit dem deutschen Substantiv „Persönlichkeit“ etymologisch in Verbindung steht, heißt wörtlich übersetzt: „durchklingen“. Dass der Körpersprache im Fortbildungsbereich mehr Aufmerksamkeit als der Stimme geschenkt wird, hat sicherlich mit der Unsichtbarkeit letzterer zu tun. Ob und wie sich die Ausdrucksform der Stimme entwickeln kann, hängt von vielen Einflüssen ab. Eine wesentliche Rolle dabei spielen das Atemgeschehen, die Körperhaltung, die Körperspannungen und Verspannungen sowie die Geschicklichkeit der Artikulationswerkzeuge.

An diesem Seminartag werden wir neben die Theorie viele Übungen setzen: Atem- und Artikulationsübungen ebenso wie Übungen für den Stimmklang. In praktischen Vorträgen werden wir erleben, wie wir unseren Stimmklang beeinflussen und wir unsere Stimme länger fit halten können. Die Bausteine des Seminars können als individuelles Übungsprogramm für die eigene Stimme genutzt werden.