

INHALT

Einleitung	8
Kapitel 1: Stimme und Körperbewusstsein	12
1. Haltung	13
2. Atem	20
3. Stimme	24
4. Artikulation	27
5. Intention	34
Beitrag von Gerhard Doss:	41
Nichts ist einfacher, als AAP® zu erklären	
Kapitel 2: Stimme und Persönlichkeit	49
Atemrhythmisch angepasstes Sprechen	50
Stimmfaltung ist Teil der Persönlichkeitsentwicklung	51
Die Stimme zeigt das wahre Wesen	52
Zwischen Schein und Sein	52
„Wenn du es eilig hast, gehe langsam.“	53
Es fehlt an Stille	54
Mut zur Pause	55
Lampenfieber?	59
Umgang mit Spannung	60
Standpunkt vertreten	62
Partnerorientiertes Sprechen	63
Übung macht den Meister	64
Freies Sprechen	64
Rhetorik	65
Stimme und Beruf	67
Wie ist das in der Fremdsprache?	71
Stimme im Alter: Ausdruck und Vitalität	72

Kapitel 3: Stimme und Beziehung	73
„Sprich, dass ich dich sehe.“	73
Neue Beziehungsqualitäten	74
Den eigenen Klang lieben lernen	75
Stimme macht Stimmung	75
Spiegeln	76
Instinktsicheres Kommunizieren	77
Mit dem ganzen Körper sprechen	79
Mehrgeteilte Aufmerksamkeit	80
Achtsam bleiben	81
Soziale Resonanz	82
Kapitel 4: Stimme und Emotionalität	83
Mut zur Emotion	83
Wenn Gefühle unterdrückt werden	84
Bilder als Zugang zur Emotion	84
Aggression als Stimmkraft	85
Emotionaler Ausdruck tut uns gut	86
Zu Gefühlen stehen können	87
Gefühle physiologisch betrachtet	89
Intuition	91
Singen für das innere Kind	92
Die Kraft des Lachens	95
Kapitel 5: Stimme und Authentizität	99
Jenseits der Oberflächlichkeit	99
Das innere Lächeln	103
Der Dr.-Fox-Effekt	105
Intention und Werte	105
Was Authentizität ausmacht	108
Charisma	110

Kapitel 6: Stimme und Spiritualität	118
Spiritualität als Weg zum Selbst	118
Durch Offenheit zum Wesentlichen	119
Glück macht erfolgreich	120
Die Seele als innere Stimme?	121
Wechselwirkung zwischen innerer und äußerer Stimme	122
Emotion, Gefühl und Intuition	123
Den inneren Raum erweitern	125
Die Einheit von Denken, Fühlen und Handeln	126
Seele in Kontakt	127
Spiritualität im Alltag erleben	129
Zusammenfassung und Ausblick	134
Persönliches, Zu-Fall und Dank	136
Anmerkungen	138
Literaturverzeichnis	140
Stimmfaltung von innen nach außen:	
spürbar. hörbar. sichtbar	142
Register	144

Einleitung

„Die bewusste Sprechschulung führt (zurück) zur Freude am Sprechen, zur Lust an der Äußerung. Ernsthaft und motiviert betrieben, ist sie eine ganzheitliche, heilsame Persönlichkeitsschulung, die zurück zu den Ursprüngen unserer Kreativität führt. Je ernsthafter wir es betreiben, umso spielerischer kann es gelingen.“¹ (Arnold Mettnitzer)

Warum schreibe ich dieses Buch?

In der Arbeit mit AAP[®], mit Atem und Stimme, gebe ich den Menschen Bewusstheit für die Möglichkeiten ihrer Stimme mit. Ich mache spürbar, was Atemrhythmus heißt und wie wir diesen für das Sprechen nutzen können. Dabei geht es mir nicht nur um das Vordergründige, das gute Präsentieren, das deutliche Artikulieren. Ich vermittele auch, wie viel Kraft und Ressourcen in ihrer Stimme stecken, wie viel Emotionen, Tiefe und Lebensthemen – wieviel Persönlichkeit.

Ich finde es erfüllend, mit Menschen an ihrer Stimme zu arbeiten, sie bei der Stimmentwicklung von innen nach außen unterstützen und begleiten zu dürfen – letztendlich durch die Stimme Persönlichkeit zu entfalten, spürbar, hörbar, sichtbar zu machen. Nun möchte ich das Wissen und den Erfahrungsschatz, den ich in meiner Trainerinnen-Tätigkeit gesammelt habe, auch Ihnen in Form dieses Buches näher bringen.

Für wen ist mein Buch?

- Für alle, die ihre Kommunikationsfähigkeit in Beruf und Leben durch persönliches, wertschätzendes Sprechen erweitern möchten.
- Besonders für Menschen, die es als ihre Berufung sehen, mit anderen zu arbeiten, diese zu führen und zu fördern. Der menschliche Ausdruck, die Kraft der Stimme spielen in der Persönlichkeitsentwicklung eine bedeutende Rolle.

- Für alle, die ihre Persönlichkeit und Authentizität durch die Auseinandersetzung mit der Stimme stärken möchten und einen neuen Zugang zu Spiritualität im Alltag suchen.

Welchen Nutzen bringt mein Buch?

- Es macht Zusammenhänge zwischen der Stimme und der Persönlichkeit deutlich und eröffnet dadurch Möglichkeiten für stimmliche und persönliche Weiterentwicklung im Sinne einer ganzheitlichen Rhetorik.
- Es lehrt, die Stimme so einzusetzen, dass berufliche und private Beziehungen besser gelingen.
- Es weist einfache Möglichkeiten auf, um auch stimmliche Stresssituationen (wichtige Vorträge, Präsentationen, lange Reden, emotional belastende Situationen) besser zu bewältigen.
- Es zeigt Wege, die Stimme gesund und kräftig zu erhalten.
- Es setzt Impulse für die Persönlichkeitsentwicklung, indem es große Lebensthemen wie Präsenz, Authentizität, Achtsamkeit, Freude, Kindsein, Emotion, Spiritualität etc. berührt.
- Es zeigt, wie man über Atem und Stimme Spiritualität im Alltag entdecken und fördern kann.

Der Management-Bestsellerautor Stephen R. Covey spricht in seinem Buch „Der 8. Weg. Mit Effektivität zu wahrer Größe“² von vier Intelligenzen, die uns Menschen als ein Geburtsgeschenk³ mitgegeben sind: die physische (PQ), die mentale (IQ), die emotionale (EQ) und die spirituelle (SQ) Intelligenz.

Letztere repräsentiert unsere Sehnsucht nach Sinnhaftigkeit im Leben und Eingebundensein in ein Ganzes. Die spirituelle Intelligenz ist die Quelle, aus der die drei anderen Orientierung beziehen.⁴ Er bezeichnet sie auch als innere Stimme.

Diese innere Stimme könnten wir auch Seele nennen. Unsere innere Stimme, die uns (wieder) zu unserem Wesen führt. Dahin, für uns zu

spüren, was richtig ist, was sich für uns als stimmig anfühlt. Leben wir danach, sind wir authentisch. Hören Sie hin! Das alles können Sie spüren, hören, sehen, wenn jemand spricht.

Gleichzeitig ist die Klangentwicklung Ihrer eigenen Stimme ein Weg zu Ihrer Stimmigkeit. Mit der ganzen Freude an der eigenen Stimme UND des Potenzials, sich in Klarheit auszudrücken. Werden wir dafür wieder aufmerksamer, hellhöriger, so ergibt sich eine wertschätzende Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber. Beziehungen, welcher Art auch immer, werden so möglich, dass sie uns erfüllen.

AAP® und Stimmfaltung® von innen nach außen

„Stimmfaltung®“ habe ich mein Unternehmen genannt, und zwar aus der ressourcenorientierten Haltung heraus, dass uns vieles von Natur aus mitgegeben worden ist, von dem wir im Laufe unserer Entwicklung weggekommen sind, bzw. was wir nicht (mehr) nutzen. So auch die Fähigkeiten von uns Menschen in Bezug auf das Sprechen.

Sehr einfach können wir den Umgang mit Stimme als Angewohnheit sehen. Wir probieren es aus, passen uns unserer Umgebung an, machen es so, wie wir es hören. Selten haben wir uns auf unseren üblichen Bildungswegen mit dem Thema Stimme und Sprechen befasst. Natürlich im Musikunterricht in Bezug auf Singen. Wer durfte den Zusammenhang zum Sprechen erleben? Und es gibt so viele Möglichkeiten, derer wir uns nicht bewusst sind. Diese zu zeigen und brauchbar zu machen, ist mein Anliegen.

Meine Basis in Bezug auf die Stimmarbeit ist die „Atemrhythmisch Angepasste Phonation“ (siehe Kap. 1). Durch diese solide Ausbildung und die Erfahrungen, die ich durch die Arbeit mit AAP® machen durfte und darf, ergeben sich für mich viele Zusammenhänge, und diese hier aufzuzeigen im Sinne einer Philosophie zur Stimmfaltung® von innen nach außen, darum geht es mir.

AAP® sehe ich als Basis zur Gesunderhaltung der Stimme, für den menschlichen und künstlerischen Ausdruck. Sie gibt uns allen die Mög-

lichkeit, unsere Individualität – also das, was uns ausmacht – zu stärken. Sie ist ein Naturereignis, wie Gerhard Doss (siehe seinen Beitrag weiter unten) formuliert.

Die Zusammenhänge von Stimmtraining zum Menschsein, zum Authentischsein, die ich hier aufzeige, sehe ich als Zusammenführung verschiedener Disziplinen. Wenig ist wirklich erforscht. Gleichzeitig stellt sich die Frage: Muss denn immer alles wissenschaftlich belegt sein, damit wir es spüren können? Was macht es denn aus, wenn uns jemand durch das, was er sagt und wie er es sagt, berührt?

Diese Zusammenhänge finde ich immer wieder spannend. Vielleicht könnte dieses Buch ein Impuls dafür sein, dass sich Menschen aus verschiedenen Disziplinen zusammenfinden und mit dem Fokus auf unser menschliches Instrument in der Kommunikation, der Stimme, in Diskussion kommen – damit die Möglichkeiten, die wir haben, und die Bedeutung unseres Instrumentes wieder mehr ins Bewusstsein rücken. Ganz im Sinne einer „kommunikativen Intelligenz“.

Aber auch oder vor allem, damit wir wieder mehr spüren: Was ist eine wertschätzende Haltung den Menschen gegenüber? Und was ist Show, um einen bestimmten Zweck zu erreichen? Das können wir in der Stimme spüren, hören und sehen, wenn wir es spüren, hören und sehen können.

Ich freue mich, wenn es mir gelingt, diese Zusammenhänge für Sie nachvollziehbar darzustellen und wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre mit dem einen oder anderen AHA-Erlebnis.

„Die Zeit verwandelt uns nicht, sie entfaltet uns nur.“

(Max Frisch)

Präsenz

Manche Menschen betreten einen Saal und nichts passiert. Andere treten nicht nur ein – sie erscheinen: Ein Raunen geht durch die Menge. Es wird still im Saal. Alle Augen richten sich auf einen solchen Menschen. Man kann die Spannung fühlen, die von ihm erzeugt wird und alle anderen Menschen erfasst. Wir nennen diese Spannung Präsenz.

Präsent mit dem Körper: In Spannung bleiben

Auf der körperlichen Ebene bedeutet Präsenz das Aufrechterhalten der Körperspannung. Nur wer in Spannung bleibt, bleibt spannend. Die präzente Haltung ist also eine Haltung in mittlerer Körperspannung. Und dies kann manchmal als anstrengend oder vielleicht sogar unnatürlich empfunden werden. In bestimmten Situationen nehmen wir automatisch Haltung an. Wir können aber auch ganz bewusst „auf Präsenz schalten“, indem wir uns aufrichten und auf die Situation einstellen. Wir machen damit auf uns aufmerksam. Wir kommen leichter zu Wort. Wir merken, dass unsere Stimme besser klingt, dass wir besser ankommen. Und wir profitieren von der Sicherheit, die wir daraus gewinnen.

Präsent mit dem Geist: Eine Vision haben

Doch umfassende Präsenz bedeutet mehr – sie meint auch Geist und Seele. Auf der geistigen Ebene verstehen wir unter Präsenz das Einstellen auf ein Thema, das Wissen, das man ausdrücken möchte, das Vertreten einer Botschaft, einer Mission, einer Vision. Wir hören an der Stimme, ob eine Vision „mitschwingt“. Wenn man heute Barack Obama mit John F. Kennedy oder Martin Luther King vergleicht, dann deshalb, weil die Genannten von einer Vision inspiriert und getragen werden, bzw. wurden. Die Vision verleiht Kraft, Lebendigkeit, ein intuitives Wissen um den richtigen Weg. Die Stimme trägt die Botschaft und gibt ihr Farbe und Emotion, wir erleben sie als warm und kraftvoll.

Präsent mit der Seele: Mit dem Herzen sprechen

Das wichtigste Element der Präsenz ist die Seele. Präsenz mit der Seele heißt, Kontakt herstellen und berühren (wollen). Es heißt aber auch

mit sich selbst und seiner Seele in Verbindung zu sein. Dort wo die innere Stimme mit der äußeren Stimme übereinstimmt, sprechen wir von Authentizität. Diese ist die Grundbedingung für Präsenz. Wer präsent ist, braucht keine großartigen Manuskripte und vorgefertigten Antworten auf knifflige Fragen. Er ist kein Schauspieler! Er ist er selbst. Und so kann er wirklich alles loslassen, denn er ist durchlässig für Text und Inhalt. Der Atem trägt ihn. Das Herz spricht. Botschafter und Botschaft verschmelzen.

Viktor Frankl spricht in diesem Zusammenhang von Selbsttranszendenz: Der Mensch vergisst sich selbst und verschmilzt mit der Aufgabe, er ist durch seine Präsenz und Durchlässigkeit Träger für den Inhalt.

Oder wie Maja Storch es ausdrückt: *„Der Körperausdruck und das, was das psychische System sonst noch beschäftigt, sollten idealerweise zusammenpassen, so dass Inkonsistenzen vermieden werden. Dies ist für die persönliche Ausstrahlung und das öffentliche Auftreten besonders wichtig.“*⁶

2. Atem

Sprechen ist Ankommen

*„Personales Reden bedeutet: Ich lege mein Sein auf meinen Atem, damit wir uns berühren können.“*⁷ (Günter Funke, Logotherapeut)

Es ist das Einfachste der Welt, eine Brücke zum anderen zu schlagen, wenn wir unsere naturgegebene Atmung praktizieren.

„Tun wir das nicht?“, werden Sie jetzt vielleicht fragen. Die Frage ist berechtigt. Unter normalen Umständen wird kaum jemand darüber nachdenken, einzuatmen und auszuatmen. Anders aber, wenn wir uns in einer Ausnahmesituation befinden.

Bestimmt haben Sie es auch schon bei sich selbst beobachtet: Wenn wir aufgefordert werden, einen Text laut vorzulesen oder eine freie Rede zu halten und das für uns nicht alltäglich ist, reagieren wir mit einer gewissen Nervosität: Das Herz klopft ein wenig lauter. Der Atem wird schneller.

Mut zur Pause

„Reden ohne Schweigen wird Geschwätz.“

(Romano Guardini)

Stille kann auch Angst machen. Man ist mit sich selbst allein. Man kann die eigene innere Stimme hören. Was sie einem zu sagen hat, muss nicht immer angenehm sein. Diese Angst vor der Pause wird auch beim Sprechen vor Publikum akut. Pausen werden oft fälschlich als Zeichen von Unsicherheit interpretiert und erlebt. Denn wenn ein Sprecher seine Rede unterbricht, bewirkt er damit, dass sich die Aufmerksamkeit neu formiert und auf ihn richtet. Was, wenn er dann nicht mehr weiter weiß?

Wie stehen Sie eigentlich zum Thema Pause? Gönnen Sie sich dann und wann eine kleine Auszeit? Können Sie eine Pause genießen? Können Sie ein Projekt bewusst abschließen? Sich freuen, feiern und dankbar sein über das Gelungene? Und daraus neue Energie und Kraft sammeln?

Und wie geht es Ihnen mit Sprechpausen? Halten Sie es aus, im Mittelpunkt zu stehen, gehört zu werden, Aufmerksamkeit zu bekommen? Können Sie die Sprechpause nutzen, um innerlich aufzutanken? Um sich umzublicken im Raum? Und sich vorzustellen, wie Sie weiter sprechen werden?

Ich schlage Ihnen eine Übung vor, die Ihnen die Pause und deren Wert bewusst machen kann. Es handelt sich um eine Weiterführung der „Atemschaukel“, die ich Ihnen bereits weiter vorne vorgestellt habe:

ÜBUNG: Die Atemschaukel 2

Setzen Sie sich bitte auf das vordere Drittel eines Stuhls und zwar so, dass Sie die beiden Sitzbeinhöcker deutlich spüren können. Ziehen Sie ein Bein zu sich und umfassen Sie Ihr Knie mit beiden Händen. Jetzt beginnen Sie gemütlich zu schaukeln. In der Vorwärtsbewegung atmen Sie aus (Expiration), in der Rückwärtsbewegung (Inspiration) lassen Sie die Luft einströmen.

Nun versuchen Sie, das Schaukeln mit den Worten „Welt“ und „Zeit“ zu verbinden. Sprechen Sie deutlich „Welt“ bei der Vorwärtsbewegung; durch das deutliche „t“ strömt Luft in der Rückwärtsbewegung ein. Sprechen Sie „Zeit“ bei der nächsten Vorwärtsbewegung. Der gesamte Bewegungsablauf sollte rund und fließend sein. Sie können auch mit der Fußspitze den Boden berühren. Ganz wichtig: Lassen Sie den Mund leicht geöffnet, sodass die Luft automatisch einströmen kann.

Wenn Sie es richtig machen, wird sich in der Rückwärtsbewegung noch etwas ganz von selbst einstellen: die Pause.

Auch wenn Sie die Pause als relativ lang empfinden – lassen Sie sich Zeit. Sie machen gerade Ihre Grunderfahrung mit dem so genannten Sprechen auf dem Atemrhythmus. Spüren Sie, wie Ihr Atmen das Sprechen geradezu führt. Alles passiert leicht, angenehm und mit wenig Druck.

Genau das Gegenteil von dem, was oft bei Stress passiert, wenn wir mit unseren Worten dem Atem hinterher hecheln. Hier ist der Knackpunkt. Das Prinzip.

Im normalen Sprechfluss verkürzt sich natürlich die Pause. Die reflektorische Luftergänzung passiert bei einem geübten Zwerchfell in 0,2 Sekunden. Sie hören das Atmen nicht. Sie kommen geräuschlos zu Luft.

Rhythmische Texte eignen sich besonders gut, um das Sprechen auf dem Atemrhythmus zu üben. Ich biete Ihnen auf der folgenden Seite einen Text an, um es auszuprobieren. Sie können selbst entscheiden, ob Sie die Pause in der Mitte oder am Ende jeder Zeile machen.

ÜBUNG: Rhythmischer Text mit Atemschaukel

Rot leuchten die Johannisbeeren von Josef Guggenmos¹³

*Mittagsstille. Sommerzeit.
Gartenwelt voll Friedlichkeit.*

*Rot leuchten die Johannisbeeren.
Sie leuchten – locken zum Verzehren.*

*Ein schwarzes Vogelwesen sitzt
stillvergnügt im Busch und pickt.*

*Da rennt ein Mann hinzu und schreit.
Die Amsel flieht, doch nicht sehr weit.*

*Sie zetert laut, ist sehr empört,
weil man sie bei der Mahlzeit stört.*

*„Bleib von den Beeren!“ schreit der Mann.
Die schwarze Amsel hört sich's an.*

*Der Menschen-Mann verlässt den Ort,
geht heim zum Haus, verschwindet dort.*

*Die Amsel huscht zum Busch zurück.
Mittagsstille. Sommerglück.*

Kapitel 3

STIMME UND BEZIEHUNG

„Die Bestimmung des Menschen ist es, ihn tragende Beziehungen zu finden und diese zu bewahren und zu schützen.“²⁰

(Joachim Bauer)

Bestimmt werden die meisten Leserinnen und Leser diesen Satz bejahen. Wir brauchen Beziehungen, wir leben in Beziehungen und wir bemühen uns um das Gelingen von Beziehungen. Unzählige Ratgeber widmen sich diesem Thema und geben gute Tipps für die Kommunikation.

Ja, es ist wirklich wichtig, die richtigen Worte zu finden. Aber diese alleine machen noch kein gelungenes Gespräch. Die Art und Weise, wie wir etwas sagen, bestimmt entscheidend mit, wie der Inhalt bei unseren Gesprächspartnern ankommt. Und ich meine hier nicht nur die Betonung! Ich spreche von der Stimme und den Emotionen, die sie vermitteln kann – ich spreche von Vertrauen, Nähe, Geborgenheit, Sicherheit, vom Angenommensein und der Gewissheit, geliebt zu werden.

„Sprich, dass ich dich sehe“

Die Schwingungen der Stimme und des Atems gestalten ein Klima, eine Stimmung. Diese Stimmung färbt auf das Gegenüber ab. Sie hilft beim Interpretieren des Inhalts und sie kreiert Vorstellungen. Die Stimme beeinflusst also die Stimmung. Und die Stimmung gestaltet die Beziehung.

Wie viel die Stimme zur Beziehung beiträgt, hat schon Sokrates beschrieben: *„Sprich, dass ich dich sehe.“* Dieser schöne Satz drückt aus, dass wir uns durch die Stimme eines Menschen viel mehr ein Bild von

einem Menschen machen können als über unsere Augen. Tatsächlich weiß man, dass das Hören jener Sinn ist, der in unserer Entwicklung am frühesten ausgebildet wird und uns im Tod als letzter verlässt. Dass Sokrates völlig recht hatte, wissen wir alle: Wir hören jemanden am Telefon und machen uns sofort ein Bild von dieser Person; auch wenn wir sie noch nie gesehen haben. Die Stimme alleine gibt uns das Gefühl: Ja, da möchte ich noch länger plaudern. Oder: Nein, da stimmt etwas nicht! Da ist etwas nicht „stimmig“. Der Klang der Stimme zieht uns an oder stößt uns ab. Eine Stimme macht uns neugierig oder langweilt uns. Sie scheint uns warm und attraktiv oder kühl und distanziert. Das alles gilt unabhängig vom Inhalt – und es gilt für Präsentationen und Verkaufsgespräche genauso wie für private Unterhaltungen. Idealerweise unterstützt die Stimme den Inhalt in lebendiger, klangvoller Weise. Die Stimme fördert die Beziehung.

Neue Beziehungsqualitäten

Durch den bewussten Einsatz der Stimme unterstützen wir die Eindeutigkeit und die Wirkung des Gesagten und beeinflussen damit die Qualität unserer Beziehungen. Einmal mehr spielt der Atemrhythmus die Schlüsselrolle, denn er überträgt sich während des Sprechens auf den Kommunikationspartner. Das Phänomen, das von den so genannten Spiegelneuronen verursacht wird, kennen wir vom Gähnen. Gähnt jemand, dann muss ich auch gähnen. Spricht jemand hektisch, da kommen auch in mir Stressgefühle hoch und ich passe mein Sprechtempo an. Wir spüren den Atemrhythmus des Kommunikationspartners und reagieren darauf. Die Basis für ein beziehungsförderndes Sprechen ist das Sprechen „auf“ dem Atemrhythmus: Ich bemühe mich um eine mittlere Körperspannung – bin also weder angespannt, noch lasse ich mich hängen. Ich artikuliere deutlich. Mein Mund bleibt nach dem Sprechen leicht geöffnet, damit die Luft automatisch einströmen kann. Ich bin dadurch immer bei Luft, das gibt mir Sicherheit und Ruhe, mein Gegenüber spürt das. Die entstehenden Pausen nütze ich, um den Kontakt mit Zuhörerinnen und Zuhörern herzustellen.

Kapitel 6

STIMME UND SPIRITUALITÄT

„Die menschliche Stimme ist in ihrem Ursprung und ihrem Wesen nach etwas von innen. Sie hat mit Spiritualität im wörtlichsten Sinn des Wortes zu tun. Das lateinische Wort ‚spiritus‘ bedeutet ‚Hauch, Atem‘. Stimme ist physikalisch betrachtet ‚hörbar gemachter Atem.‘“⁵⁸ (Arnold Mettnitzer)

Spiritualität hat mit inneren Erfahrungen zu tun.⁵⁹ Spiritualität im Sinne von Atem ist Bedingung für das Leben. Der Atem ist das Wesentliche, geschenkt von Gott. Unter Spiritualität ist aber auch die Seele – der Geist, in dem etwas lebt und geschieht – zu verstehen. Spiritualität ist eine Haltung. Unsere innere Haltung.

Angesichts von Kriegen, Klimawandel und Finanzkrise stellt sich die Frage, wie es um die Spiritualität der Welt und der Menschen bestellt ist. Denn offensichtlich leiden auch die Menschen als Individuen unter einem Mangel an Seele. Wie sonst wäre es zu erklären, dass sich – trotz materiellem Wohlstand – immer mehr Menschen leer und einsam fühlen?

Ganz ehrlich: Wie viele Ihrer Bekannten und Freunde können von sich sagen, dass sie lieben, was sie tun? Wie viele sind mit dem Herzen bei der Sache? Wie viele hetzen dagegen durchs Leben, streben nach immer mehr und kommen doch nie ans Ziel?

Die ursprünglichste Suche des Menschen nach Sinn und Glück, nach Seele und Geist geht unter in Lärm und Konsum, in oberflächlichen Begegnungen, in Leistung, Perfektionismus und Effizienz.

Spiritualität als Weg zum Selbst

Wer sich auf die Suche nach Spiritualität begibt, wer seiner eigenen Seele nachspürt, der kommt ganz automatisch zu den erfüllenden, Sinn

und Frieden stiftenden Inhalten. Es ist wert, diesen Weg zu gehen, denn er führt zum wahren Selbst und zu einem Leben in Freiheit und Dankbarkeit.

Es gibt viele Möglichkeiten, die eigene Spiritualität zu entdecken und zu fördern. Sei es durch ein Gebet oder durch Meditation, bei einer Wanderung in der Natur oder beim Hören von Musik, beim Malen oder im Gespräch.

Ich persönlich habe durch die AAP® und meine Stimmentfaltung den Weg zur Spiritualität entdeckt. Auf diesem Weg bin ich nun schon seit einiger Zeit unterwegs. Jeder Schritt, den ich durch meine Arbeit tun kann, beflügelt mich und macht mir klar, wie einfach es in Wahrheit ist, sinnerfüllt und glücklich zu leben. Gerne will ich meine Erfahrungen mit Ihnen teilen. Sie mögen Ihnen helfen, Zusammenhänge zu erkennen und Ihren ganz persönlichen Weg zu gehen.

So ganz nach dem Motto des großen Philosophen Heidegger: *„Der Sinn des Lebens ist, dass der Mensch immer mehr zu dem wird, der er im Grunde seines Wesens eigentlich ist.“*⁶⁰

Durch Offenheit zum Wesentlichen

Das Wesentliche ist ein Geschenk. Wir erhalten dieses Geschenk, wenn wir offen bleiben. Das ist die Kernerkenntnis meiner Arbeit mit der Stimme. Das Offenbleiben nach dem Sprechen führt gemeinsam mit deutlicher Artikulation zur Ergänzung der nötigen Atemluft. Wir bekommen die Luft geschenkt, müssen sie nicht holen.

Gleichzeitig ist Offenbleiben im Sinne von Offenheit Voraussetzung für gelingende, vertrauensvolle Kontakte. Nur so kann wirkliche Begegnung und tiefe Beziehung entstehen: Eine Seele berührt eine andere Seele. Beide Seelen fühlen dann Sinn und Glück.

Schließlich führt Offenheit zur Seele als *„Wesentliches des Menschen“*, wie Anselm Grün formuliert.⁶¹

Register

- AAP 12ff, 41ff
Abspannen 22ff, 29, 30
Achtsamkeit 79, 81, 124, 130
Aggression 85
Alter 72
Ankommen 20, 39 f
Artikulation 27ff, 44, 51
Arzt/Ärztin 68
Atembogen 15, 58
Atemschaukel 23, 55ff
Ausdruck 26, 109
Ausstrahlung 99, 100
Authentizität 45, 49, 99ff, 108ff
Balance 16, 17ff, 43, 54, 80ff, 88, 132, 135
Barenboim, Daniel 128
Bauer, Joachim 73, 75, 76
Beruf 14, 67
Beutelrock, Friedl 116
Beziehung 73
Brug, Manuel 81
Bryère, Jean de la 95
Callas, Maria 110, 115
Carreras, José 35
Caruso, Enrico 110
Charisma 100, 110
Coblener, Horst 12, 41, 42, 83, 115
Cousins, Norman 97
Covey, Stephen R. 9
Dankbarkeit 132
Depardieu, Gérard 100
Doss, Gerhard 12, 41, 101
Dr.-Fox-Effekt 104
Durchlässigkeit 20, 43f, 128f
Dürckheim, Karlfried Graf 53
Eichendorff, Joseph von 125
Einlassen 123, 132
Einstellungswerte 106
Einzigartigkeit 111
elastischer Stimmensatz 26
Emotion 51, 59, 83f, 87, 123ff
Enkelmann, Nikolaus 101
Entschleunigung 131
Erfolg 120
Erlebniswerte 106
Erwartungen 112
eutone Spannung 15ff
Existenzanalyse 78
experimentieren 101
Feuchtersleben, Ernst v. 93
Fischer, Edwin 115
Frankl, Victor 20, 77, 105
freies Sprechen 65
Fremdsprache 71
Freude 18, 129
Frisch, Max 11
Führungselement 67
Funke, Günter 20
Gähnen 25, 74
Gefühl 83ff, 123ff
Gelassenheit 18, 131
Genießen 25, 133
Gesichtsgymnastik 28
Glück 120
Goethe, Joh. Wolfg. v. 44, 48
Gotthelf, Jeremias 79
Grimm, Beatrice 123
Grün, Anselm 55, 67, 119, 121, 123, 125, 128, 129
Grundmotivationen 105
Guardini, Romano 55
Guggenmos, Josef 57
Haltung 13ff, 109ff
Hauptstraßen zum Sinn 106
Heidegger, Martin 118, 127
Hirnphysiologie 89ff
Horváth, Odón von 113
Hüther, G. 91, 92, 110, 126
Identität 46
innere Erfahrungen 118
innere Sicherheit 15, 61
innere Stimme 9, 20, 121, 122f
innere Vorbereitung 18
innerer Raum 125
inneres Kind 92ff
inneres Lächeln 103
Ins-Bild-Sprechen 33, 37, 40, 94
instinktsicher Kommuniz. 77
Inszenierung 113
Intention 34, 44, 105
Intelligenz 9
Intuition 91, 123ff
Jäger, Willigis 123
Jürgens, Udo 23, 72
Juristen 69
Kataria, Madan 98
Kennedy, John F. 110
Kind 28, 35, 43ff, 79, 87, 91ff, 99, 104, 130
Kinesiolog. Übung 60
King, Martin Luther 19, 110
Kontakt 18, 63, 127
Körperbewusstsein 12ff, 123
Körperspannung 14ff
Kuhlenkampff, Hans-J. 66
Lachen 95 ff, 130
Lachforschung 98
Lachtraining, Lachyoga 97ff
Lampenfieber 59, 92
Langsamkeit 53, 131
Lebendigkeit 32, 94
Lehrer/-in 68
Lessing, Gotth. Ephraim 117
Loslassen 131
Lowen, Alexander 43, 122
Mehrabian-Studie 49
mehrgeteilte Aufmerksamk. 80
Metznitz, A. 8, 99, 118, 122
Modell der AAP 13
Moderator 70
Molcho, Samy 116
Moreno, Jacob Levy 108
Muhar, Franz 12, 42
Müller, Wunibald 127
Mutter Theresa 100
Naturereignis 42, 45
Nuber, Ursula 99, 117
Obama, Barack 19
Offenheit 35, 40, 116, 119
ökonom. Sprechen 20, 26, 70
Paracelsus 98
partnerorientiert sprechen 63
Pause 35, 50, 55, 74
Perfektionismus 86, 130
personales Reden 20
persönliches Sprechen 50
Persönlichkeit 46, 49ff
Persönlichkeitsschulung 8
Pradera, Maria Dolores 72
Pramendorfer, Ulrike 12
Präsenz 19ff, 61, 65, 77, 128
Profisprecher 70
Roab, Max 27
Randow, Gero von 133
reflektor. Luftergänzung 41
Respekt 79
Rezept fürs Abspannen 30
Rhetorik 66
Rhythmus 21, 41ff, 51, 54, 56, 60, 64, 67, 74, 77, 132
Rilke, Rainer Maria 127
Rolle 70, 108, 112
Rubinstein, Henri 97
Saint-Exupéry, Antoine 128
Saxinger, Herbert 12, 30
Schneider, Reto U. 104
schöpferische Werte 106
Schwarz, Gerhard 97
Schwerhörigkeit 69
Schwingungen 73, 122, 125ff
Seele 35, 121, 127
Seelenmuskel 51, 90
Selbstbewusstsein 108
Selbsttranszendenz 20, 77, 128
singen 21, 23, 27, 35, 72, 94, 97
Sinn 105ff
Sinne 33, 40
sinnlich sprechen 84ff
Sokrates 73
Solarplexus 90
somatische Marker 91
soziale Resonanz 76, 82
Spannung 60
Spiegeln 44, 74, 76
Spiritualität 118ff
Sprechatmung 36
Standpunkt 62, 116
Stauen 28, 116, 130
Stille 54, 132
Stimmung 73, 75
Stoffel, Norbert 40
Storch, Maja 20, 87
Überspannung 16
Unterspanntheit 16, 24, 88
Verkauf 67
Verschlossenheit 23, 93
Verständlichkeit 28
Villazón, Rolando 23, 81
Vision 19, 46
Vitalität 72
Vortragende 68
Werte 105, 109
Zwerchfell 14, 17, 21ff, 24, 43, 51, 83, 90, 91