

Drei Mal täglich: *Ho, ho, ho*

Stimm-Training. Ein Coaching von Ingrid Amon lehrt, wie man die eigene Stimme nützt – und sie ordentlich trainiert

Man kommt sich blöd und dämlich vor: beim Pferdeschnauben und beim Küsschen schicken, beim betont hohen Pieps-Mäuschen-Hallo und beim tiefen Ho, ho, ho. Aber: Nach einer Einheit mit Stimm-Virtuosin Ingrid Amon und ihren komischen Übungen ist man stimmlich trainiert. Und klingt besser als je zuvor.

Die Vorarlbergerin ist seit 30 Jahren im Geschäft, beschäftigt sich mit nichts anderem als der Stimme. Politiker kommen vor großen Auftritten zu ihr, Manager vor wichtigen Vorstands-Sitzungen. Ihnen lehrt sie, wie man die Stimme einsetzt, ihr ein „Styling“ verleiht. Dazu gehört, das Klangvolumen bewusst auszubauen, die Töne nach unten und oben stärker zu verwenden, am Sprechtempo zu feilen, richtig zu betonen und Emotion in die Stimme zu legen, damit sie lebendig wird.

Generell lässt sich sagen: Die meisten Menschen kennen und mögen ihre Stimme nicht. Sie halten sie



Trainiert: Die Stimme
Geeignet für: Redner und Auftretende
Fazit: Man kann üben, alle Töne der Stimme zu nutzen



Die Stimm-Doyenne im Land:
Ingrid Amon
moduliert
Politiker- und
Manager-Stimmen

für eine Eigenschaft, dabei ist sie eine Fähigkeit. „Frauen haben die tiefen Töne nicht so drauf“, sagt Amon. Männer hingegen „müssen oft an ihrer Tempodynamik und an den Pausen feilen, weil sie glauben: wer am längsten redet, ist am wichtigsten.“

Amon analysiert meine Stimme, „Mittellage mit hellen Akzenten,

weiblich, frisch und jung“. Letzteres gefällt mir, ist aber nicht unbedingt ein Vorteil. „Bei einer Frau ab 35 gehört der Bass mit ins Boot“, sagt Amon. Und bei Männern gelte: ab 30 gehören die Obertöne dazu, die monotone Tiefe ist langweilig.

Was sie mit auf den Weg gibt: Drei Mal tägliche ein tiefes „Ho, ho, ho“

und das hohe und ganz tiefe „okay“ üben. Und: Nie mit einem Kaltstart auftreten, davor zumindest zehn Minuten aufwärmen. Das macht man, indem man das Lieblingslied auf Brrrrr anstimmt. Klingt wie ein Pferdeschnauben, die Lippen müssen flattern. Blöd, aber unheimlich effektiv.

– Sandra Baierl