

# Workout für die Stimme

Auch große Stimmen fangen klein an: Carmen Rutzel vermittelt mit ihrem Stimm- und Sprechtraining Interessierten und jedem, der diese Fähigkeit in seinem beruflichen Werdegang benötigt, das Handwerkszeug für eine selbstbewusste Stimme



**C**armen Rutzel hat ihren ursprünglichen beruflichen Schwerpunkt – die Schauspielerei – verlagert, um sich schließlich gar nicht so weit entfernt von dieser niederzulassen: Die zertifizierte Stimm- und Sprechtrainerin widmet sich heute einem wichtigen Teilbereich, der Stimme. Sie ist das Vehikel, mit dem wir uns unserer Umwelt mitteilen. Sie gibt unseren Emotionen eine Klangfarbe, wenn wir verführen, Freude ausdrücken oder überzeugen wollen und ist damit nicht nur

## WIE UNTRENNBAR KÖRPER, ATEM UND STIMME TATSÄCHLICH MITEINANDER VERBUNDEN SIND, ZEIGT CARMEN RUTZEL IN IHREN SEMINAREN.

der Spiegel unserer Persönlichkeit sondern auch unserer Seele – etwas sehr Fragiles also, das auf zahlreiche äußere Einflüsse reagiert. Angst, das kennen wir, schnürt uns regelrecht die Kehle zu, erzeugt Atemnot, lässt uns die Worte nur unter großer Anstrengung und in schnellem Stakkato herauspressen; unbändige Freude hingegen lässt ein freies Gefühl im Brustraum entstehen und macht Lust, laut und befreit hinauszujubeln. Was im Nor-

malfall so leicht klingt, ist ein kompliziertes Zusammenspiel vieler kleiner Muskeln und Körperteile – und selbst dies allein würde noch keinen Ton erzeugen, wäre da nicht unser Atem, der Ursprung eines jeden Lautes.

Wie untrennbar Körper, Atem und Stimme tatsächlich miteinander verbunden sind, zeigt Carmen Rutzel in ihren Seminaren, die sie für Zielgruppen konzipiert, die privat, oder beruflich ihre Stimme nutzen. In kleinen Gruppen oder im Einzelunterricht

coacht sie erfolgreich Menschen in Führungspositionen, Berufsanfänger und Berufsgruppen, die vor größeren Zuhörerschaften frei sprechen oder Publikumsveranstaltungen leiten, die Kundengespräche führen oder in der Telefonakquise tätig sind – vom Psychologen bis zum Kommunikationsdesigner, von der Chefsekretärin bis zum Autor, der sich für seine Lesereise fit machen möchte, Stadtführer, Galeriepersonal, Schauspieler und viele mehr. Ge-

rade erst übernahm die Hamburgerin für die Kinofilmproduktion „Taxi“ das Sprechtraining einiger Darsteller, um sie auf den Dialekt der Hafenstadt an der Elbe einzunorden.

Doch wozu nun Sprech- und Stimmtraining? „Ein Mensch mit einer brüchigen, unsicheren Stimme strahlt genau dies aus“, weiß Carmen Rutzel. „Meist hapert es an der richtigen Atmung, denn stehen wir unter Stress, atmen wir flach.“ Dies hat für den gesamten Körper Konsequenzen, so auch für den Stimmapparat. Trainieren wir unser Stimminstrument, zeigen wir ihm Übungen, wie es sich entwickeln kann, dies ist letztendlich nichts anderes, als ein stärkendes Sportprogramm im Fitnessstudio. Schritt eins ist das Bewusstwerden: Was macht meine Stimme, wenn ich mit hängenden Schultern durch das Leben gehe, wie reagiert sie, wenn ich mich aufrichte? Die Möglichkeiten die eigene Stimme auszubilden sind vielfältig. Unbekannte Körperregionen wie Stimmlippen, Zungengrund, Randkanten, Zwerchfell und Nasennebenhöhlen kommen da ins Spiel. Wie man diese Regionen aktiviert – dafür hat die Stimmpädagogin Methoden in ihrem Portfolio, die sie jedem



ihrer Seminarteilnehmer passgenau auf den Leib schneidert. Das Ergebnis ist ein solides Stimmtraining, mit dem jeder für sich bis zum nächsten Termin probieren kann, denn auch hier verhält es sich wie bei einem Bizeps: Nur das stete Üben formt ihn. Ihr Unterricht, so betont sie, sei ein ganz hand-

### **SPRECHTRAINING FÜR DEN OTTONORMALVERBRAUCHER, DAS IHM DIE MÖGLICHKEIT GIBT, SELBSTSICHERER IN DER ÖFFENTLICHKEIT AUFZUTRETEN.**

fester. Artikulation, Training von Mund- und Zungenmotorik, Lockerungsübungen für die Muskulatur, funktionale Stimmtherapie aber auch Sanjo werden eingesetzt, eine Therapieform, die durch spezielle Grifftechniken gezielt auf die Haltemuskulatur einwirkt, Verspannungen löst und den Klang der Stimme positiv beeinflusst. Dass man für das Training der so genannten Randkanten der Stimmlippen Töne durch einen Strohhalm blasen soll, verzeiht man der sympathischen Hamburgerin schnell, wenn man feststellt, dass ein Fortschritt bereits nach der ersten gebuchten Trainingsstunde spür- und vor allem hörbar ist. Genierlichkeiten gibt's hier nicht

– und Lachen ist sowieso unbedingt erwünscht. Wer noch weiter ins Detail gehen möchte, bucht ein Einzelcoaching und widmet sich der Artikulationsdynamik und dem Spannungsaufbau der Sprache – Sprechtraining für Fortgeschrittene, das jedem Ottonormalverbraucher die Möglichkeit gibt, selbstsicherer in

der Öffentlichkeit aufzutreten, schließlich sind unsere Sprache und unser Erscheinungsbild die ersten Visitenkarten, die wir unserem Umfeld übergeben. Wer nun meint, eine Stunde oder ein Seminar bei Carmen Rutzel seien unerschwinglich, liegt gänzlich falsch. Beschnuppern kann man sich bei einer kostenlosen Probestunde, und steuerlich absetzbar ist die Gebühr außerdem. Nach Absprache gibt es die Möglichkeit, das Coaching zu Ihnen nach Hause oder in die Firma zu verlegen, Gruppenseminare finden im Raum für Stimm- und Sprechtraining in Hamburg statt. Alle Termine finden Sie auf der Homepage unter [www.tonolux.de](http://www.tonolux.de). (nm)



## **Regionale Spezialitäten und frischer Matjes!**



Am Stintmarkt 8  
21335 Lüneburg

Tel. (04131) 22 49 10  
[www.das-kleine-restaurant.com](http://www.das-kleine-restaurant.com)

