



Silke Volkmann (2013): Der kleine Stimmkompass



Volkmann, S. (2013):
Der kleine Stimm-
kompass. 2. Auflage.
Verlag Silke Volk-
mann, 139 Seiten,
12,00 €

Das Buch „Der kleine Stimmkompass“ ist aus der praktischen Arbeit der Autorin mit ihren Klienten in den Stimm- und Sprechtrainings entstanden. In diesem findet man 21 Schritte, um das eigene Stimmpotential (wieder) zu entdecken und es wirkungsvoll einzusetzen. Bewusst hat sich Silke Volkmann entschlossen, diese 21 Schritte nicht als Übungen sondern als Impulse zu bezeichnen. Die wichtigste Frage für sie ist, wohin man mit seiner Stimme, seinem Sprechen überhaupt will, was das Ziel ist. Und anhand dieses Ziels, sich seine „persönlichen Leckerbissen herausfischt“ und sich zwischen den einzelnen Kapiteln hin und her bewegt. Dabei liegt ihr Augenmerk auch auf der Ganzheitlichkeit des Menschen sowie seinem Lebenskontext und wie dieser Einfluss auf die Stimme hat. Die 21 Impulse werden insgesamt zu den folgenden 7 Kapiteln zusammengefasst:

- Was Stimme über die Persönlichkeit verrät
- Den Körper stimmen – Stimme verkörpern
- Die Atmung, das A und O
- Sprechhandeln im Alltag: Worte und Stimmungen
- Wie der Funke überspringt: So begeistern Sie Zuhörer
- Die Kraft der Stimme freisetzen
- Worte & Werte verbinden.

Jedes Kapitel und jeder Impuls wird inhaltlich so eingeleitet, dass verständlich wird, worum es in dem einzelnen Bereich geht. Hier finden sich immer auch schon Fragen, durch die man selbst reflektieren kann, wie man sich verhält bzw. mit seiner Stimme umgeht. Außerdem finden sich für jeden Impuls aktive Aufgaben, in Form von Sprechaufgaben, Anregungen zum genauen Hinhören und Reflektieren sowie Übungen aus dem Bereich Körpersprache oder Körperwahrnehmung.

Man findet in diesem Buch viele gute Impulse, nicht nur um an seiner eigenen Stimme und Stimmung zu arbeiten und auf diese zu achten, sondern auch Denkanstöße, um inne zu halten und über sich selber, den eigenen Gebrauch der Stimme und die Wirkung auf Außenstehende zu reflektieren. Ich denke, dies sind wichtige Punkte für die eigene Arbeit, da eine belastbare, gesunde und wohlklingende Stimme zum Handwerkzeug eines jeden Sprachtherapeuten gehört, die im Arbeitsalltag aber leider nicht immer Berücksichtigung findet. Wunderbar lassen sich die Übungen auch auf die Stimmtherapie übertragen. Für alle, die (wieder) mehr auf ihre Stimme achten wollen, ein sehr zu empfehlendes Buch.

[akb]