

BERUF & ERFOLG

Hamburger **JOBS.de**

Richtig Reden
kann man
trainieren.
ISTOCKPHOTO

Auf die Aussprache kommt es an

In vielen Berufen ist die Stimme das wichtigste Werkzeug. Tipps, wie man diese richtig einsetzt

Martin Hildebrandt, Angelika Mayr

Hildesheim. In vielen Berufen ist man darauf angewiesen, dass die Stimme funktioniert. Für Deutschland gilt: „Jeder Zweite hat hier einen Kommunikationsberuf.“ Das sagt die Sprechwissenschaftlerin (auch als Logopädin bekannt) Prof. Ulla Beushausen.

Dazu zählt der Callcenter-Mitarbeiter, aber beispielsweise auch die Lehrerin, der Erzieher, die Juristin oder der Pfarrer. „In der Reihenfolge sind diese und andere Berufsgruppen besonders durch eine Stimmstörung bedroht“, sagt Ulla Beushausen, die an der HAWK Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst in Hildesheim tätig ist.

Innen allen kann passieren, dass ihr Stimmklang dauerhaft beeinträchtigt und ihre Stimme weniger belastbar wird. Und dass sie deswegen ihren Beruf vielleicht nicht mehr voll ausüben können. „Ihre Stimme pflegen sollten also all diejenigen, die viel sprechen müssen und auf ihre Stimme angewiesen sind“, sagt Ulla Beushausen.

Aber wie macht man das? „Am besten schon von Kindheit an, denn unser gesamter Organismus ist auf Dauerleistung ausgelegt“, sagt Prof. Bernhard Richter vom Freiburger Institut für Musikermedizin. Heißt: Wir sollten unserer Stimme regelmäßig benutzen. „Tun wir das von Kindesbeinen an, ist unsere Stimme wunderbar geölt und gepflegt“, sagt er.

Richter schließt dabei explizit das Singen mit ein. „Das Beste, was Sie tun können, ist mit ihren Kindern von Beginn an Wiegen- und Kinderlieder zu singen“, sagt Richter, der auch Autor („Die Stimme“) ist.

In einer Studie hat er zusammen mit Kollegen die Probanden danach gefragt, ob sie im Chor singen. „Die kleine Gruppe, die das tatsächlich gemacht hat, hatte die signifikant besser ausgebildete Stimme.“ Singen hat damit protektive Effekte, stärkt und schützt die Stimme also.

Viel trinken ist auch für die Stimme wichtig

Damit die Stimme allerdings reibungslos funktionieren kann, braucht sie genug Feuchtigkeit. Häufig werden Hausmittel empfohlen wie Lutschtabletten oder Gurgelmittel, um die Befeuchtung zu verbessern. Damit könne man seine Stimme jedoch nur bedingt pflegen, sagt Richter. „Das Wichtigste ist definitiv die Flüssigkeitszufuhr, da diese Mittel nur dann wirken können, wenn man ausreichend getrunken hat.“

Zuckerfreie Bonbons zu lutschen, kann allerdings durchaus hilfreich sein. „Der Schluckvorgang beim Lutschen ent-

spannt die äußere Kehlkopfmuskulatur“, sagt Ulla Beushausen.

Stichwort Kehlkopf: Er ist die Verbindung zwischen Rachen und Luftröhre und für unsere Stimme zentral. Denn in ihm liegen die Stimmlippen. Mithilfe der Stimmbänder und der Kehlkopfmuskeln lassen sie sich zum Beispiel öffnen oder anspannen. Dadurch entstehen Töne, die wir durch die Bewegungen von Zunge und Lippen zu Worten formen können.

Jeder Stimmenbenutzer, der das beruflich macht, sollte sich deswegen um eine Stimmbildung kümmern.

Bernhard Richter,
Freiburger Institut für Musikermedizin

Wichtig: Die Stimme hat auch ihre Grenzen. Überschreitet man sie, drohen Schäden. Die Leistungsfähigkeit der Stimme sollte also zu dem passen, was im Alltag von ihr gefordert wird. „Jeder Stimmenbenutzer, der das beruflich macht, sollte sich deswegen um eine Stimmbildung kümmern“, sagt Bernhard Richter. Das könne man erlernen wie Tanzen.

Dabei lernt man auch, was man beim Sprechen vermeiden sollte. Laut Beushausen sind das zum Beispiel exzessives Räuspern, lautes Schreien mit falscher Technik, Nuscheln, Pressen beim Singen

und Sprechen im Störschall, also zum Beispiel gegen Baulärm. „All das kann den muskulären Apparat des Kehlkopfes zu sehr anstrengen“, sagt sie.

Eine Überanstrengung der Muskeln ist die Ursache für die meisten Stimmprobleme. Hat man seine Stimme zu sehr beansprucht oder falsch genutzt, sendet sie erste Anzeichen. „Das können Stimmklangveränderungen wie Heiserkeit, Rauigkeit und Missempfindungen sein wie auch Schmerz, Brennen und Engegefühl im Hals“, sagt Ulla Beushausen.

Später kommt eine körperliche Abgeschlagenheit nach langen Sprechphasen dazu und schließlich Stimmermüdung bis hin zum Wegbleiben der Stimme. Ein typisches Beispiel dafür: der Clubbesuch am Samstag und die anschließende Heiserkeit, die erst am Wochenanfang wieder verschwindet.

Stimme versagt? Das kann verschiedene Gründe haben

Und wenn die Stimme auf einmal ganz weg ist? „Zuerst muss man verstehen, warum die Stimme nicht da ist“, sagt Bernhard Richter. „Bin ich aufgeregt? Habe ich einen Infekt? Ist die Stimme akut überlastet?“ Nach der Ursache richtet sich, was am besten zu tun ist.

Bei einer Erkältung seien meistens Viren schuld. „Dann braucht man einfach Geduld.“ Wenn der Grund eine Überlastung ist, sollte man dem vorbeugen und zum Beispiel seinen Vortrag vorher üben, so Richter. Damit vor Publikum die Stimme später nicht aus Nervosität wegbleibt.

Dauern die Stimmbeschwerden länger als sechs Wochen an, empfiehlt Beushausen, einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen. Ein HNO-Arzt oder eine Phoniaterin kann mithilfe eines Geräts in den Kehlkopf hineinschauen und das Aussehen und Schwingungsverhalten der Stimmlippen beurteilen.

„Außerdem werden auch akustische Analysen der Stimme durchgeführt und der Grad der Heiserkeit bestimmt.“

Zudem sei auch die subjektive Einschätzung wichtig, wie hoch beispielsweise der Leidensdruck des Patienten oder der Patientin ist. „Der Arzt wird dann eine logopädische Behandlung verordnen“, sagt Beushausen. Das kann eine Stimmtherapie sein. Stimmtherapeuten wie Beushausen „vermitteln dann eine ökonomische Stimmtechnik, um die Patienten zu ermächtigen, die Überlastung im Stimmapparat selbst zu regulieren“. Dabei spielen Atmung, Körperhaltung und -spannung sowie die Artikulation eine Rolle.

Ein solches Training hat aber nicht nur gesundheitliche Vorteile. Wer klar und deutlich sprechen kann, kann Menschen besser überzeugen, tritt souveräner auf. Mehr Sicherheit, bedeutet mehr bewusste Kontrolle seiner Stimme und damit auch mehr Kontrolle in der Gesprächsführung.

Sie verändert das gesamte Auftreten bis hin zu Körperhaltung. Nicht ohne Grund haben fast alle Politiker und Manager ein Stimmtraining absolviert. Und wenn es lediglich dabei hilft, den Kindern besser eine Geschichte vorlesen zu können, ist das ja auch nicht verkehrt.

Nachgefragt

Gendersensible Kommunikation



Prof. Gundula Gwenn Hiller, Interkulturelle Kommunikation, Mannheim

1 Während in vielen Medien eine gendersensible Sprache kontrovers diskutiert wird, ist sie in vielen großen Unternehmen bereits Normalität. Ist das auch Ihr Eindruck?

Ja, circa ein Drittel der deutschen Unternehmen benutzen laut einer Umfrage von 2021 gendersensible Sprache in ihrer externen Kommunikation. Auch immer mehr Medien, Institutionen und Behörden stellen sich um. So investiert die Stadt München derzeit vier Millionen Euro in die Anpassung ihrer IT an gendergerechte Sprache. Auch BASF, die Deutsche Bank oder Audi haben sich Gendersprache auf die Fahne geschrieben. Doch es gibt auch große Unternehmen wie Mercedes oder BMW, die sich an die eher konservativen Empfehlungen der Gesellschaft für deutsche Sprache halten, und auf sprachliche Formen, die diverse Geschlechtszugehörigkeiten einschließen würden, wie Sternchen oder Doppelpunkt, verzichten. Aber gendersensible Sprache ist letztlich ja nur ein Aspekt von diversitysensiblen Sprachgebrauch. Diversitysensible Sprache ist eine Kommunikationsform, die menschliche Vielfalt sichtbar macht, ohne zu werten und Diskriminierungen vermeidet.

2 Worauf sollte man besonders hinsichtlich der Sprache achten?

Es geht darum, sich bewusst zu machen, wie wir über gesellschaftliche Gruppen sprechen. Hierfür möchte ich ein paar Beispiele geben: So kann Sprache etwa Menschen ein- oder ausschließen. Wenn eine Bürgerin beispielsweise als „Person mit Migrationshintergrund“ bezeichnet wird, was per Definition bedeuten kann, dass ein Elternteil von ihr irgendwann zugewandert ist, so wird ihr hiermit doch das „vollständige Deutschsein“ und damit ihre Zugehörigkeit abgesprochen. Diskriminierend können aber auch Begriffe sein, die negativ konnotiert sind, wie „Kopftuchträgerinnen“, oder die Menschen herabwürdigend wie etwa „Pflegefall“ oder „sozial schwach“. Das gilt auch für Ausdrücke, die kontextabhängig als Schimpfwort gemeint sein können, wie etwa „Boomer“.

3 Einige Menschen weigern sich aus Prinzip. Wie reagiert man darauf?

Viele von uns sind in einer Zeit sprachlich sozialisiert wurde, in der wir noch nicht so für diese Themen sensibilisiert waren, deshalb neigen wir dazu, die Wirkung von Sprache zu bagatellisieren „ich hab's doch nicht so gemeint“. Doch hier würden die Betroffenen sagen: Entscheidend ist nicht die Absicht, sondern die Wirkung des Gesagten. Ich empfehle eine Grundsensibilisierung für Diversity beginnen, die den Nutzen herausstellt. So arbeiten diverse Teams produktiver, wenn gegenseitige Wertschätzung vorhanden ist. mahi

Alles, was Recht ist

Weniger Stunden, anderer Ort

Welche Änderungen in einem Arbeitsvertrag nachträglich möglich sind

Kann ich einen Arbeitsvertrag noch einmal ändern, nachdem ich ihn unterschrieben habe?

Ja, das können Sie. Ein Arbeitsvertrag kann durch einen Nachtrag oder sogar eine komplette Neufassung geändert werden. Allerdings müssen beide Vertragsparteien, also der Arbeitgeber und der Arbeitnehmer, zustimmen.

Aufgrund seines Weisungs- oder Direktionsrechts kann der Arbeitgeber den Inhalt, den Ort und die Zeit Ihrer Arbeitsleistung bestimmen und gegebenenfalls auch ändern. Bestenfalls sind Arbeitsort, Inhalt und die Arbeitszeiten im Vertrag festgehalten. Allerdings dürfen Sie nicht über Nacht in eine mehrere hundert Kilometer entfernte Niederlassung versetzt werden, wenn soziale Faktoren dagegen



Kaja Keller, Fachanwältin für Arbeitsrecht, Gansel Rechtsanwälte, Berlin

sprechen und Sie das etwa wegen Ihrer Familie mit Kindern nicht wollen oder können. Andererseits dürfen auch Sie nicht eigenmächtig entscheiden, dass Sie von nun an lieber weniger arbeiten möchten.

Kommt der Änderungswunsch von Ihrem Arbeitgeber und sollten Sie diesem nicht zustimmen, darf Ihr Arbeitgeber Sie aufgrund Ihrer Weigerung zukünftig nicht

benachteiligen. Sie sind nicht dazu verpflichtet einer Arbeitsvertragsänderung zuzustimmen. Da ein Arbeitsvertrag grundsätzlich mündlich geschlossen werden kann, können auch Änderungen mündlich vereinbart werden. Dies bietet allerdings Potenzial für Streitigkeiten.

Eine einseitige Arbeitsvertragsänderung ist nur durch eine Änderungskündigung vonseiten des Arbeitgebers möglich. Dabei handelt es sich dann um eine Kündigung mit einem konkreten Angebot der Weiterbeschäftigung zu veränderten Konditionen.

Diese können Sie grundsätzlich ablehnen und das Arbeitsverhältnis enden lassen, akzeptieren oder gemäß § 2 KSchG unter Vorbehalt annehmen und die neuen Konditionen erst einmal von einem Arbeitsgericht prüfen lassen.

Buchtipps

Es ist Zeit für die Zukunft

Praxisbuch, wie die digitale Transformation in Unternehmen gelingen kann

Das Buch

Deutschland gilt nicht gerade als Vorreiter in Sachen Digitalisierung. Das gilt für Behörden und Unternehmen gleichermaßen. Als Beispiel wird gerne das Faxgerät genannt, das immer noch in vielen Büros im Einsatz ist. Doch wie es immer so ist mit Pauschalisierungen, sie sind nur teilweise richtig. Denn es gibt auch Unternehmer und Unternehmerinnen in Deutschland, die die Digitalisierung nicht verschlafen haben. Diese sogenannten „Digital Leaders“ haben gezeigt, dass erfolgreiche Transformation möglich ist. Sie haben ihre Unternehmen fundamental verändert, neue Geschäftsmodelle und Strukturen aufgebaut, andere Kulturen ins Unternehmen gebracht und etabliert. Und das häufig gegen den Widerstand in Teilen der Belegschaft oder dem Management. Diese

Menschen haben in der Praxis gezeigt wie es geht. Sie haben Auszeichnungen erhalten wie „European Digital Leader of the Year“ oder „CIO of the Decade“. Sie haben wie beispielsweise Michael Müller-Wünsch in einem traditionellen Versandhändler, in dem Fall Otto, zu einem digitalen Unternehmen umgewandelt, so erfolgreich wie ein innovatives Startup. Was all



„Praxis Guide für Digital Leader“ von Michael Lang, Bernd Preuschhoff (Hrsg.), 392 S., 59,99 Euro HANSER

diese Manager nicht hatten: die Idee ein Buch über ihre Arbeit zu schreiben. Bernd Preuschhoff und Michael Lang hatten den Impuls – und die Gabe, andere zum Mitmachen zu überzeugen. Entstanden ist ein Praxisbuch für moderne Führungskräfte und solche, die es werden wollen. Klar strukturierte und grafisch aufbereitete Artikel zur Digitalen Transformation, geschrieben von erfahrenen Managern.

Die Autoren

Leider ist es an dieser Stelle nicht möglich, alle 14 Digital Leader vorzustellen, die an dem Buch mitgearbeitet haben. Eine Autorin ist beispielsweise Antje König, mittlerweile in der Geschäftsführung bei Rossmann oder Andreas Meyer-Falke, CIO (Chief Information Officer) des Bundeslandes NRW. mahi