

PAMELA OBERMAIER | PETRA FALK

GUT GEBRÜLLT UND SCHON GEWONNEN

Was Ihre Stimme über Sie verrät und
wie Sie ihre Kraft wirkungsvoll einsetzen



Obermaier/Falk: Gut gebrüllt

Bildrechte Autorenfoto: Christian Rudolf

Bildrechte Umschlag: © GlobalP – istockphoto.com

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autorinnenn und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder der Autorinnen ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung der Autorinnen wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Verlag und Autorinnen sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@goldegg-verlag.com.

Der Goldegg Verlag achtet bei seinen Büchern und Magazinen auf nachhaltiges Produzieren. Goldegg Bücher sind umweltfreundlich produziert und orientieren sich in Materialien, Herstellungsorten, Arbeitsbedingungen und Produktionsformen an den Bedürfnissen von Gesellschaft und Umwelt.

ISBN Print: 978-3-903090-96-5

ISBN E-Book: 978-3-903090-97-2

© 2017 Goldegg Verlag GmbH
Friedrichstraße 191 • D-10117 Berlin
Telefon: +49 800 505 43 76-0

Goldegg Verlag GmbH, Österreich
Mommengasse 4/2 • A-1040 Wien
Telefon: +43 1 505 43 76-0

E-Mail: office@goldegg-verlag.com
www.goldegg-verlag.com

Layout, Satz und Herstellung: Goldegg Verlag GmbH, Wien
Druck und Bindung: EuroPb, CZ

www.goldegg-verlag.com

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Frank Hoffmann	9
Vorworte zweier Stimmliebhaberinnen	11
Faszination Stimme – Wunderwerk Sprechinstrument .	21
Der Wiedererkennungswert – keine Stimme ist wie die andere	21
Stimme als unverfälschtes Sprachrohr der Seele	34
Blick in den menschlichen Körper	44
»Ich bin der König der Welt!« – wie uns Stimmen berühren	48
»Das ist stimmig!« – was Stimmen bewirken können	54
Zwischentöne: die feine Unterscheidung zwischen »sprechen« und »reden«	70
»Lieber sterbe ich!« – was hinter der Angst vor dem öffentlichen Reden liegt	75
»Hör zu, wenn ich etwas schreibe!«	79
Brüllen Sie stimmig, entdecken Sie Ihr persönliches Phänomen »Stimme«!	89
»Was brauch ich meine Stimme, wenn ich nicht Sängerin werden will?« – eine unterschätzte Kraft	94
»Ich höre, wer du bist!« – was unsere Stimme über uns verrät	94
Missverstanden und überholt: der Mythos um die 7:38:55-Regel	99
Gut gebrüllt und schon gewonnen – wie unsere Stimme unseren Erfolg in allen Lebensbereichen bestimmt	105
Mickey Mouse oder der König der Löwen: Warum wir klingen, wie wir klingen	160
Wenn brüllen nicht erwünscht war – wie eine Stimmstrategie entsteht	161

Wie wir das Brüllen verlernen – wenn die Stimmstrategie zum Stimmideal wird	163
Wenn Mickey Mouse erwachsen wird: Wie Sie Ihre wahre Stimmlänge entdecken	166
Warum Frauen mit ihrer Stimme auf Kriegsfuß stehen ..	168
So lernen Sie stimmig brüllen!	174
Wozu gut brüllen, warum an Stimme und Sprechweise arbeiten?	175
Jetzt geht's los! Vorbereitung auf ein neues Stimmleben	177
1. Das Technische: »Wie sag' ich's richtig?«	178
2. Das Dramaturgische: »I'm the Queen!«	204
3. Das Verhalten: »Show me, Baby!«	220
Lassen Sie einen Brüller los – auf in ein neues Stimmleben!	226
Dankbar gebrüllte Worte zum Schluss	228
Quellenverzeichnis	232
Anmerkungen	234

Geleitwort von Frank Hoffmann

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Stimme und ihr Gebrauch sind ein sehr sensibles und höchst kompliziertes Zusammenspiel von physiologischen wie physikalischen Komponenten. Das beginnt beim Atem und dessen Steuerung durch das Zwerchfell und endet bei der Formung des Tons im Kopfraum, bevor dieser hörbar wird. Aber bei all dem darf nicht übersehen werden, dass die Sprache nur das Vehikel für das ist, was sich im besten aller Fälle zuvor im Gehirn des Stimminhabers geformt hat. Daher die Regel aller Regeln: Sprich niemals schneller als Du denken kannst!

Selbstverständlich ist ein bewusster, ja möglicherweise sogar geschulter Einsatz der Stimme durchaus vorteilhaft. Besonders dann, wenn der Adressat des gesprochenen Worts die in der Sprachschule erworbenen Kenntnisse nicht mehr durchschimmern hört. Wenn also folgende Voraussetzungen gegeben sind: ein bewusster Einsatz der Stimme/Sprache und der zuvor wohlterwogene Inhalt der Mitteilung, dann kommt es darüber hinaus noch auf die persönliche – vielleicht sogar auf die unverwechselbare – Note des Sprechers oder der Sprecherin an. Das betrifft den Klang der Stimme ebenso wie die Sprachmelodie. Die einzigartige Sprachmelodie eines Oskar Werner machte sicher einen nicht unwesentlichen Teil der Magie dieses Jahrhundertschauspielers und Rezitators aus. Wurde er synchronisiert – wurde ihm also eine fremde Stimme unterschoben –, blieb zwar immer noch die optische Faszination, aber ein wesentlicher Teil seiner Wirkung wurde amputiert.

Und hier bin ich bei meiner sehr unvollständigen Betrachtung von Stimme und Sprache schließlich noch beim Stimmklang. Es gibt den sympathischen und den eher als unsympathisch empfundenen Stimmklang, wobei die tieferen Stimmlagen zumeist als angenehmer empfunden wer-

den als die hohen. Weshalb das so ist und ob für diese offensichtliche Ungerechtigkeit womöglich in den Tiefen unseres Gehirns gespeicherte Informationen aus den Urzeiten der Menschheitsgeschichte verantwortlich sind, entzieht sich meiner Kenntnis.

Eines ist jedoch sicher: Ein wesentlicher Teil einer abgerundeten Persönlichkeit – weiblich wie männlich – ist die Fähigkeit, die eigene Stimme in maximaler Weise zum Vorteil des Geäußerten einsetzen zu können. Beim Erlangen dieser Fähigkeit wird Ihnen dieses Buch auf angenehme Weise behilflich sein!

In diesem Sinne: Viel Freude beim Lesen wünscht

Frank Hoffmann

Vorworte zweier Stimmliebhaberinnen

Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt viele Bücher, die sich mit Stimmbildung und Sprechtechnik beschäftigen. Sie werden schnell feststellen: Unser Buch ist anders! Zwar finden Sie im zweiten Teil sehr wohl auch praktische Übungen, die Sie sofort ausprobieren können, aber unser Fokus liegt auf der »Psychologie des Sprechens«: Wir nehmen Sie mit auf eine Reise, durch die Sie erfahren werden, wie sich der Zusammenhang zwischen Psyche und Stimme, Wohlbefinden und Sprechweise und Persönlichkeit und Art zu sprechen gestaltet. Auf diese Weise werden Sie erfahren, was Ihre Stimme und Ihre Sprechweise über Sie verraten – und können dann entscheiden, ob das so stimmig ist oder ob Sie das lieber verändern möchten. Damit wir Ihnen ein besonders reichhaltiges Abbild dieses Bezugs von Stimme und Sprecher und der damit verbundenen Wechselwirkung bieten können, kommen unterschiedliche Menschen zu Wort, die uns interessante und wertvolle persönliche Einblicke in ihre Erlebnisse und ihr Wissen gewährt haben, was jeweils unsere eigenen Beobachtungen und Erfahrungen bestätigt hat. Lassen Sie mich gleich mit meiner eigenen allerersten einsteigen:

Als ich gerade sechs Jahre alt geworden war, kam mein Cousin zur Welt, und zwar ohne das Geschenk des Augenlichts. Er war folglich ein ganz besonderes Kind, musste sich auf seinen Tastsinn, sein Gehör, sein Gespür für die Umgebung und nicht zuletzt auf die Stimmen seiner Mitmenschen verlassen. Ich habe ihn vom ersten Tag an liebgehabt und außerdem hat er mich fasziniert, als er älter wurde: Für ihn waren es vordergründig die Stimme und die mit ihr gebildeten Aussagen eines Menschen, von denen er darauf schließen können musste, wie dieser sich fühlte und welches Ziel er gerade verfolgte – denn Mimik und Gestik fehlten ihm für diese Einschätzung gänzlich. Uninteressant war deshalb für

ihn auch das in unserer Gesellschaft ohnehin überbewertete Aussehen einer Person. Mir war schnell klar: Was bedeutend für die Kommunikation mit ihm war, konnte nicht das Non-verbale sein, sondern alles, was mittels menschlicher Stimme transportierbar ist. So konnte ich durch ihn in eine völlig neue Welt eintauchen und lernte bereits als Kind einen äußerst bewussten Umgang mit meiner Stimme. Es liegt in der Natur der Sache, dass wir beide am liebsten Hörspiele horchten, uns über Bücher unterhielten und später die größte Freude daran hatten, fiktive Radiosendungen auf Tonband aufzunehmen und uns so als Moderatoren zu versuchen.

Alles rund um Stimme, Sprache und Sprechen hat mich wohl auch deshalb von klein auf fasziniert. Was für ein spannendes Thema! Wie ich »nur« durch den unterschiedlichen Einsatz meiner Stimme – tief und fest angesetzt oder eher lieblich weich und höher – in gänzlich verschiedene Rollen schlüpfen und dadurch in unterschiedlichen Situationen, je nach Bedarf, vermutlich wie eine völlig andere Person wirken kann, finde ich bis heute erstaunlich. Sich auf diese Weise immer wieder neu zu erfinden, auszuprobieren, wann welche Stimmstrategie zum gewünschten Erfolg führt, hat mir von jeher gefallen. Und was welche Stimmlage und welche Art zu sprechen beim aktuellen Gegenüber auslöst und bewirkt, empfinde ich ebenfalls als ausnehmend interessante Angelegenheit, ist es doch Teil meines Arbeitsfeldes als Vortragende, Kommunikationsexpertin, Trainerin und Moderatorin. Bevor es allerdings so weit war, dass ich diese Leidenschaft zum Beruf machen konnte, habe ich viele weitere Erfahrungen rund um die Stimme und das Sprechen gemacht: Innerhalb des Studiums der Deutschen Philologie gab es etwa das Fach »Sprachwissenschaft«, im Rahmen dessen ich Sprachinselforschung anhand des »Zimbrischen« in Lusern betrieben habe. Lusern ist eine Ortschaft in der oberitalienischen Provinz Trient, in der nicht mal dreihundert Menschen leben, von denen neunzig Prozent Zimbrisch

sprechen. Diese Sprache ist eine traditionelle oberdeutsche Sprache, die zu den südbairischen Mundarten zählt und insgesamt von nicht mehr als tausend Menschen gesprochen wird. Ich fand das unheimlich packend, im Zuge der Exkursion in diesen verlassen Ort mit den dort ansässigen Menschen zu reden, die Interviews zu transkribieren und zu übersetzen. Während der Gespräche kam ich nicht umhin zu bemerken, wie stark mein Verstehen dieser fremden Sprache davon abhing, auf welche Weise mein jeweiliges Gegenüber seine Stimme zum Einsatz brachte. Spannungsreich war außerdem, was ich auf der Universität in meinem Nebenfach, der Psychologie, gelernt habe, weil ich schon damals Zusammenhänge zwischen Krankheitsbildern und Stimme und damit Psyche und Stimme sowie Wohlbefinden und Stimme feststellen konnte. Das passte zu meinen eigenen Erlebnissen, denn während meiner Gesangsausbildung, also in jener Zeit, in der ich regelmäßig mit meinem Stimmwerkzeug gearbeitet und fleißig Atemübungen gemacht habe, war mir bereits aufgefallen, wie entspannend das auf mich wirkte, als ich es mal zulassen konnte, den Bauch beim Atmen weit hinauszustrecken, und dass sich das Singen beinahe wie eine Art Therapie angefühlt hat. Im Studium wurde dann klar: Nicht nur die Stimme hat Einfluss auf mein Wohlbefinden und auf meine zwischenmenschlichen Beziehungen, sondern umgekehrt haben auch meine Erlebnisse und wie es mir ergeht, Auswirkungen auf den Klang meiner Stimme – und depressive Menschen, so lernte ich, sprechen besonders leise, monoton und verhalten. Das fand ich bemerkenswert. Nachhaltig in meinen Beobachtungen und Erfahrungen bestätigt hat mich dann vieles von dem, was ich während meiner neurolinguistischen Ausbildung feststellen konnte: Wir klingen, wie wir uns fühlen und wir fühlen uns so, wie wir klingen – und wir wirken durch die Art, wie wir klingen!

Was ich auch im privaten Umfeld immer wieder gesehen habe und mich darin bestärkt hat, dass dieses Buch für viele

hilfreich und fesselnd sein dürfte: Der spielerische Umgang mit den eigenen Sprechwerkzeugen fällt nicht jedem leicht. So bin ich stets von Neuem überrascht, wenn ich mit durchaus selbstbewussten, erfolgreichen und auf zahlreichen Gebieten bewundernswerten Frauen in einem Lokal zusammensitze und diese gerne etwas bestellen oder später zahlen würden, es aber aus irgendeiner Hemmung heraus nicht wagen, stimmlich präsent genug zu sein und sich beim Kellner Gehör zu verschaffen, weshalb sie zigmal schlichtweg überhört werden. Wenn ich dann nach mehrmaligen schüchternen und leisen Anläufen meiner jeweiligen Begleitung mit meinem zuweilen recht lauten Organ »Dürfen wir bitte zahlen?« durch den Raum rufe, kommt es nicht selten vor, dass ich von ringsum erstaunte bis beinahe vorwurfsvolle Blicke ernte. Das ist man von Frauen nach wie vor nicht gewöhnt, eventuell ziemt es sich gar nicht für das schwache Geschlecht, die Stimme derart laut zum Einsatz zu bringen, weil das nun mal als unweiblich gilt. In derlei Situationen wird mir eindringlich bewusst, wie stark Sprach- und Stimmentwicklung mit Persönlichkeitsentwicklung zusammenhängt – und dass das eine kaum vom anderen trennbar ist. Dass ich von Berufs wegen reden darf und mir andere Menschen dabei zuhören, ist etwas, das mich dankbar und glücklich macht. Und wenn ich jene, die nicht so gern vor Publikum reden, ein Stück weit dabei begleiten darf, ihre Komfortzone zu verlassen, bis sie sich wohl genug fühlen, das eines Tages mit einer gewissen Freude – oder wenigstens ohne Ängste und Schweißausbrüche – zu schaffen, dann stimmt mich das froh und auch stolz.

Dieses Buch soll Ihnen den Zusammenhang zwischen Ihrer Persönlichkeit, die in Ihnen steckt, und der dazu stimmigen Stimme genauso näherbringen wie Ihnen Lust auf das Spielen mit Ihrem Sprechorgan machen – und zwar unabhängig davon, wie alt Sie sind. Fühlen Sie sich am Leben, entdecken Sie sich neu und verleihen Sie Ihrer Persönlichkeit

den Ausdruck, den sie verdient, indem Sie Ihre wahre Stimme und Ihre optimale Art zu sprechen freilassen! Denn vergessen Sie nicht: Wer sich verstanden fühlen will, muss sich verständlich machen – und wer im positiven Sinne gemeint gut brüllen kann, hat meist schon gewonnen! Und dabei geht es nicht darum, besonders laut oder grob zu sein, sondern wie ein Löwe die volle Kraft, den gesamten Umfang sowie die komplette Bandbreite der eigenen Stimmmöglichkeiten zu erkennen und zu entfalten. Das Bild vom König der Tiere hilft Ihnen, zu erfassen, was genau gemeint ist: Ein Löwe kann sich schon Gehör verschaffen, indem er nur leise etwas von sich gibt – das reicht, um Aufmerksamkeit zu bekommen. Wenn er seine Umgebung hingegen niederbrüllt, verschüchtert er womöglich alle Anwesenden. Übersetzt bedeutet das: Menschen, die vielleicht durchgehend zu laut sind, können sich in ihrem Brüllen ein wenig zurücknehmen und einen sanfteren Weg der Kommunikation und des eigenen Ausdrucks finden, um weniger anzuecken und besser anzukommen. Auch dabei will dieses Buch zur Seite stehen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen und beim bewussten Erfahren und Entdecken Ihrer wahren Stimme!

Herzlichst,
Pamela Obermaier

»Ich bin der König der Welt!« – wie uns Stimmen berühren

Sicherlich kennen Sie jemanden, der eine für Sie so eindrucksvolle Stimme hat, dass Sie sofort wissen, was gemeint ist, wenn wir behaupten: Stimmen berühren uns auf eine unvergleichliche Art und Weise! Sie sind ein machtvolles Instrument, ein Schlüsselreiz der Kommunikation, denn schon bevor wir unsere Zuhörer mittels des Inhalts erreichen, den wir von uns geben, ist unsere Stimme längst bei ihnen angekommen – und zwar mit allem, was mit ihr mitschwingt: Stimmung, Gefühlszustand, Persönlichkeit, Intention. Jeder Mensch hat seinen eigenen Klang, und wie jemand klingt und spricht, gibt zunächst Hinweise auf Alter, Geschlecht und Herkunft. Gleichzeitig gewähren Stimme und Sprechweise auch ungewollt Einblicke in das Innerste eines Menschen. Emotionen wie Ärger, Freude oder Furcht werden durch subtile Vorgänge in den Kehlkopfmuskeln für andere hörbar. So konnte etwa das Stimmig-sein-Institut in Köln mit mehreren Untersuchungen bestätigen, dass unser psychisches Befinden sich unmittelbar auf den Klang der Stimme auswirkt, was in erster Linie an einer Schutzfunktion des Kehlkopfes liegt: Die Enge, die im Kehlkopf und Ansatzrohr beim Schlucken entsteht, wird auch bei psychischer Belastung und Bedrohung aktiv. Der berühmte Kloß im Hals ist demnach nichts anderes als die körperliche Reaktion auf eine psychische Belastung. Auch für den deutschen Sprechwirkungsforscher Walter Sendlmeier sind nicht die Augen der Spiegel der Seele, sondern die Stimme. Wir können das nicht nur bestätigen – wir ergänzen es an dieser Stelle um eine weitere Komponente: Die Stimme ist unserer Erfahrung nach nicht nur der Spiegel der eigenen Psyche, der als Gratmesser unseres Gefühlszustandes darlegt, wie es uns geht, sondern sie ist auch das Fenster oder sogar die Tür zur Seele anderer, da wir unsere Mitmenschen mit kaum etwas so schnell und

gut erreichen – oder ebenso rasch kränken, langweilen oder abstoßen – wie mit dem Einsatz unseres Stimm- und Sprechapparats. Von der Stimme lässt sich nicht nur auf die psychische Verfassung, sondern ebenso auf die Persönlichkeit eines Menschen schließen, und sogar körperliche Erkrankungen schlagen sich im Stimm- und Sprechausdruck nieder.

Die menschliche Stimme wird einerseits von physischen Faktoren wie Hormonen und Körperbau geprägt, und andererseits in einem nächsten Schritt durch Erziehung, Sozialisierung und den Zeitgeist. Darum haben Menschen auch vor zweihundert Jahren völlig anders geklungen als heute – der allgemeine Sprechstil, aber auch die Stimmhöhen verändern sich laufend.

Zurück zur Fähigkeit, andere mit der eigenen Stimme berühren zu können: Die Spiegelneuronen tragen das Ihre dazu bei, dass ab dem ersten Moment eine Verbindung zwischen Sprechendem und Zuhörer entsteht. Denn diese im menschlichen Gehirn sitzenden Nerven sorgen dafür, dass wir beim Zuschauen einer Begebenheit genauso reagieren, als würde der betreffende Vorgang aktiv vollzogen werden. Das ist auch der Grund, warum wir Filme so lieben und sie so gut für uns funktionieren: weil wir uns mit den in ihnen vorkommenden Figuren, wenn sie von begabten Schauspielern dargestellt werden, meist recht einfach identifizieren können und daher einen körperlichen Schmerz fühlen, wenn sie von einem Pfeil durchbohrt werden oder sich auch nur den kleinen Zeh stoßen. Genauso müssen wir mit ihnen mit weinen, wenn sie am Grab eines geliebten Menschen stehen oder der Liebeskummer einsetzt. Wer spürt keinen Kloß im Hals, wenn die schöne Kate Winslet als verzweifelte Rose DeWitt Bukater in »Titanic« ihren leblosen Jack, grandios von Leonardo DiCaprio gespielt, von der Eisscholle stoßen muss, an der er bereits festgefroren ist, um selbst eine Überlebenschance zu haben? Dass uns das derart berührt, liegt an den Spiegelneuronen, die das Leben wesentlich bunter

für uns machen! Wenn Sie nicht besonders empfänglich für überschäumende Romantik dieser Art sind und weder bei »Love Story« noch bei »Ghost« oder »Wie ein einziger Tag« weinen oder wenigstens laut schluchzen müssen, dann kennen Sie das sicherlich aus einem anderen Lebensbereich, wo es nicht um Liebes-, sondern um körperlichen Schmerz geht, den man sich selbst zufügen muss, weil es die Umstände erfordern: Tut es Ihnen beinahe körperlich weh, sodass Sie gar nicht richtig hinsehen können, wenn eine Filmfigur sich ohne Betäubung eine Wunde näht oder umständlich eine Kugel aus einem stark blutenden Einschussloch herauspult? Eben! Und in Bezug auf Ekel geht es den meisten ähnlich: Wenn in »Trainspotting« oder in »Headhunter« der jeweilige Protagonist in einer Toilette beziehungsweise einem Plumpsklo voller Kot untertaucht, wird das ziemlich sicher etwas mit Ihnen machen, oder?

Das funktioniert natürlich beim Reden und Zuhören genauso. Auch das kennen Sie wahrscheinlich: Wenn jemandem, dem wir lauschen, die Luft beinahe wegbleibt, dann fühlt sich das so an, als würden wir selbst im nächsten Moment nach Luft schnappen müssen. Wenn der Sprechende sich räuspert, spüren wir schon einen Frosch im Hals. Wer heiser ist, sollte deshalb möglichst mit niemandem reden, aber auch nichts anhören, nicht mal Musik, weil man im Geiste stets mitdenkt und mitspricht und die Stimmbänder daher kaum merklich, aber doch immer mit vibrieren. Selbst mit der Aufregung klappt das: Horchen wir jemandem zu, der überaus nervös wirkt, werden wir selbst auf einmal unruhig. Das Mitfühlen, Mitleiden und Spiegeln setzt vom ersten Laut an ein – dafür sorgt unser Gehirn, dagegen können wir uns kaum wehren. Die Auswirkungen auf unsere Befindlichkeit als Hörer, auf unseren aktuellen Allgemeinzustand, können enorm sein: Wenn ein Vortragender etwa langweilig in seinen Ausführungen ist oder eine monotone Art und Weise des Sprechens aufweist, dann werden die

Leute im Publikum müde, weil es immens anstrengend ist, jemandem zu folgen, der immer im selben Sprechtempo und -rhythmus vorträgt. Womöglich haben Sie auch schon mal jemanden dabei beobachtet, wie er gegen das Einschlafen angekämpft hat oder tatsächlich eingenickt ist. Das Schöne ist, dass es umgekehrt ebenso wunderbar klappt: Wenn ein Redner wach, charismatisch und begeistert klingt, wird auch das Publikum aufmerksam, gefesselt und aufnahmefähig sein. Die Formel ist somit an und für sich ganz einfach!

Nochmal zurück zu Kate und Leo: Wenn die Synchronisation in jener Sprache, in der wir den Film sehen, nicht glückt, dann nimmt uns das viel vom Erlebnis, denn wenn unglaublich gesprochen wird oder die Stimme nicht zum gezeigten Charakter oder Aussehen passt, ist das genauso schlimm, weil desillusionierend, wie wenn die Schauspielleistung an sich schlecht ist.

Der berühmte deutsch-österreichische Schauspieler Frank Hoffmann, der sich bereits im Geleitwort geäußert hat, ist höchst sensibilisiert auf alles rund um die menschliche Stimme. Er rät Menschen, beim meist automatischen und instinktiven Ablauf des Sprechens und Redens nicht zu übersehen, dass der normale Gebrauch der Stimme lediglich das Vehikel für das ist, was sich »im besten aller Fälle zuvor zwischen den Ohren, nämlich im Gehirn des Stimminhabers, geformt hat«. Die Regel aller Regeln lautet seiner Erfahrung nach deshalb: Sprich niemals schneller, als du denken kannst! Ein hervorragendes Beispiel für überlegtes Formulieren sind seiner Empfindung nach die amerikanischen Ex-Präsidenten Bill Clinton und Barack Obama: »Bei beiden hatte man den Eindruck, man könne ihnen in den Sprechpausen beim Denken zuhören. Der aktuelle Präsident Donald Trump unterscheidet sich von seinen beiden Vorgängern nicht nur in dieser Hinsicht leider wenig vorteilhaft. Er spricht, um das Gesprochene danach zu relativieren – und das zudem in einer Stimmlage, die gewöhnungsbedürftig ist.«

Wie jemand spricht oder mit uns redet, beeinflusst die zwischenmenschliche Kommunikation nun mal erheblich: Im besten Fall entspannt sich der Zuhörende, weil es angenehm ist, den Worten des Sprechenden zu lauschen, wodurch dessen Botschaft ankommen, der Inhalt des Gesagten vom anderen wahrgenommen werden kann. Im umgekehrten und schlechtesten Fall stellt es dem Gegenüber die sprichwörtlichen Nackenhaare hoch, wenn der Redner etwa hörbar laut Luft holt, ständig »Äh« und »Hm« sagt, schmatzende Laute von sich gibt, unangenehm näselnd, also durch die Nase spricht, viel zu laut oder zu leise ist oder auch mit unpassenden Begriffen oder erfundenen Wörtern (»super-mega-cool« geht ja noch, aber hören Sie mal Teenagern zu, die als Steigerungsform für ein Wort nur mehr »das ist dicker, fetter Mercedes, Alter« verwenden, weil sie »schön – schöner – am schönsten« nicht kennen oder verwenden wollen) um sich wirft.

Aber nicht nur die Stimmen anderer berühren uns, sondern auch unsere eigene. Menschen, die an ihrer Stimme und Aussprache arbeiten, erleben häufig außerordentlich intensiv, wie etwas Verborgenes zum Ausbruch kommt. Manche beginnen zu weinen oder verstummen zunächst gänzlich, wenn sie Stimmübungen machen und etwa einen Summton von sich geben sollen. Das zeigt uns immer wieder, wie stark Singen, Tönen oder Summen die Seele berühren kann, denn wenn Menschen auf eine bislang ungewohnte Art und Weise mit ihrer Stimme Kontakt aufnehmen, löst das recht häufig heftige Gefühle aus – weil sie dadurch mit Emotionen in Berührung geraten, die verschüttet und verdrängt waren und eben erst dadurch ans Licht kommen, dass sie sich mit ihrem Stimmapparat beschäftigen, wodurch alles Emotionale zu fließen beginnt und damit ein Ventil öffnet. Das verdeutlicht einmal mehr: Stimme und Psyche hängen zusammen.

Wird jemand beispielsweise gemobbt, so kann das durchaus im Stimm- und Sprechtraining hochkommen. Menschen,

die etwas Neues ausprobieren – mit einer festeren Stimme zu sprechen beginnen oder eine andere Strategie verwenden –, bekommen schnell von anderen ein völlig neues Feedback: Mehr Anerkennung und Respekt sind die übliche Folge. Dadurch kommen sie automatisch auch persönlich weiter, was wiederum bestätigt, dass wir Persönlichkeit und Stimme kaum voneinander trennen können: Wer an seiner Stimme arbeitet, entwickelt sich automatisch auf der Persönlichkeits-ebene, arbeitet damit auch immer an der eigenen Psyche.

Kleinkinder experimentieren von allein mit ihrer Stimme, um herauszufinden, wie sie klingen, was das für einen Unterschied in der Wirkung macht und letztlich auch, mit welcher Stimmlage sie bekommen, was sie wollen. Die Gesellschaft beantwortet das, indem sie etwa Mädchen mehr gewährt, wenn sie lieb und brav sind. Das funktioniert bei Buben wiederum weniger gut, denn von ihnen wird eine nachdrücklichere Strategie nicht nur akzeptiert, sondern sogar oft eingefordert.

Es wäre uns jedenfalls geschlechtsunabhängig in die Wiege gelegt, uns mit unserem körpereigenen Instrument zu spielen, auseinanderzusetzen und zu beschäftigen. Aber irgendwann hören wir auf, unsere Komfortzone zu verlassen, was diesen Aspekt unserer Persönlichkeit betrifft, wodurch das im Erwachsenenalter üblicherweise nicht fortgeführt wird. Durch die Sozialisierung werden wir schließlich in ein Schema gepresst, tun stimm- und sprechtechnisch in ähnlichen Situationen häufig das Gleiche – und wundern uns womöglich, warum keine anderen Ergebnisse dabei herauskommen.

Mit unserer Stimme können wir uns unbewusst schützen, indem wir bildlich gesprochen das Visier unserer Rüstung herunterklappen. Stellen Sie sich eine Frau vor, die toll aussieht und extrem viel Sexappeal ausstrahlt, aber deren Stimme im Hals sitzt, wodurch sie keifend klingt. So jemand wirkt naturgemäß unsympathisch, hantig und scharf. Das

kann dazu führen, dass eine solche Frau beispielsweise am Arbeitsplatz nicht integriert und von ihren Kollegen nicht gemocht wird, was zu einer inneren Unzufriedenheit führen kann, wenn sie diese Ablehnung nicht kalt lässt. Dabei könnte der Hintergrund ein durchaus gutgemeinter sein: Dadurch, dass sie so attraktiv und sexy ist, hat sie sich eventuell angewöhnt, mittels Stimme eine extreme Distanz zu vermitteln, damit sie nicht ständig angemacht und nur auf das Sexuelle reduziert wird. Die persönliche Stimmstrategie einer derartigen Frau sollte ursprünglich vielleicht einfach nur verhindern, dass sie sexuell auffällt, weil sie optisch zu einladend wirkt. Der Ursprung dieser an sich klugen Strategie liegt wahrscheinlich im Teenageralter, wenn sie damals häufig von jungen Männern angefasst worden ist. Für eine gestandene, selbstbewusste Frau ist diese Art zu klingen allerdings nicht mehr notwendig – denn als Erwachsene kann sie sich auch anders wehren. Sie muss nur wissen, wie sie ihre Stimme neu entdeckt, damit sie anders und zu ihrem erwachsenen Ich stimmiger wirken kann.