



## Der Glanz in Ihrer Stimme

Referentin: Gudrun Egger

AG 8/AG 32, Freitag, 18. Mai 2001 und Samstag, 19. Mai 2001

### Stimme und Persönlichkeit

Nehmen wir an, ich schenke Ihnen jetzt einen wunderschönen Sportwagen. Allerdings ist daran eine Bedingung geknüpft: Sie dürfen von den 300 vorhandenen PS nur 75 benutzen. Vermutlich werden Sie am Fahren nicht mehr allzuviel Spaß haben.

Ich behaupte nun: Mit Ihrer Stimme verfahren Sie ähnlich. Wenn der liebe Gott, die Natur, oder wen immer wir dafür verantwortlich machen möchten, gewollt hätte, dass wir mit unserer Stimme nur sprechen, hätte ein Mechanismus gereicht, der nur ein Viertel der vorhandenen Möglichkeiten beinhaltet.

Als Kleinkind haben wir den umfassenden Stimmausdruck ja spielend beherrscht. Noch bevor wir die Sprache der Worte lernen mußten, verfügten wir – sozusagen mit der Grundausstattung – über die ganze Welt der Klänge und Töne. Denken Sie an brabbelnde, glucksende, lachende, schreiende Kleinkinder, die – meist bis zur Verzweiflung ihrer Eltern – stundenlang krakeelen können, laut, kräftig und ausdauernd, ohne im mindesten heiser zu werden oder Ermüdungserscheinungen an der Stimme aufzuweisen.

Das Kleinkind verwendet seine Stimme nicht um irgendeine bestimmten Effekt damit zu erzielen, sondern um seine Befindlichkeit auszudrücken. Das heißt, der Ton an sich kann Auslöser für Wohlgefühl im Körper sein, er ist „zwecklos“ und findet seine Erfüllung darin, dass es der echte, eigene und ursprüngliche ist. Er geschieht, aber er wird nicht gemacht. Allerdings benötigt dieses „Sich-selbst-so lassen-wie-man-ist“ ein anderes Bewußtsein, als unser alltägliches, das fast immer im Geistigen verwurzelt ist und nicht dazu dient, möglichst wir selber zu sein, sondern dazu, das anerzogene, konditionierte, nur den Erwartungen der Außenwelt verpflichtete Selbstbild aufrechtzuerhalten.

Als Kleinkind leben wir im Körper-Ich. Lust oder Unlust, Abwehr oder Freude, alle Gefühle waren absolut authentisch und wurden mit dem ganzen Körper ausgedrückt. Aber wir erleben sehr bald die Gefährlichkeit dieses Tuns, denn sehr oft wird diese Echtheit mißbraucht oder wir werden gezwungen uns anders oder „richtig“ zu verhalten

Außerdem haben wir bereits mit 3, 3 1/2 Jahren herausgefunden, dass die Angst im Bauch sitzt und dass wir uns weniger fürchten, wenn wir die Luft anhalten.

Und bis wir in die Schule kommen, verfügen wir bereits über ein tolles schauspielerisches Repertoire und über ein ausgezeichnetes Wissen darüber, was Erwachsene von uns wollen. Das Selbstbewußtsein und das Selbstwertgefühl werden so nicht gerade gefördert.

Wie gerne stehen Sie eigentlich „draußen“, im Rampenlicht der lebendigen, neugierigen Augen und freuen sich darauf, endlich Sie selber sein zu dürfen?

Schauen wir uns im Folgenden an, wodurch wir wirken:

Von unseren momentanen Einstellungen sind außen sichtbar:

55 Prozent durch die Körpersprache

38 Prozent durch die Stimme

07 Prozent durch den Inhalt

Und da wir nicht zur bedingungslosen Eigenständigkeit erzogen wurden, sondern zum „Funktionieren“, versuchen wir zumeist unseren Körper zu „verstecken“ und über den Inhalt eine bestimmte Art von Wirkung zu erzielen, von der wir meinen, daß sie jetzt richtig ist für diese Situation und wir glauben, daß unser Wille ausreicht um Körpersprache und Stimmwirkung zu kontrollieren.

Aber: Die am Anfang genannten 100 Muskeln des Einhängemechanismus spielen da nicht mit. Niemand ist in der Lage, schon gar nicht unter Streß oder Anspannung, das feinmotorische Zusammenspiel von 100 Muskeln willentlich zu beherrschen. Das heißt: Sie können sich beherrschen, wenn Sie provoziert werden; Sie können lächeln, wo Ihnen nach Tränen zumute ist —aber in dem Moment, wo Sie den Mund aufmachen, ist Ihre momentane Befindlichkeit an der Stimme hörbar. Hörbar und spürbar. Denn die Befindlichkeit überträgt sich ganz stark auf die Stimmung der Zuhörer.

*Gehen wir zunächst auf die Hörbarkeit ein:*

Wir wissen bereits: Die Stimme und die Art und Weise, wie sie zum Klingen gebracht wird, steht in unmittelbarem Zusammenhang mit dem Ganzen der Persönlichkeit oder, anders gesagt, mit dem Ausmaß, in dem dieses Ganze gespürt, bejaht und ausgedrückt wird. Gefühle wie Angst, Aufregung, Druck, Minderwertigkeit drücken sich im Körper durch Muskelverspannungen und Blockaden aus. Man könnte sagen, jede Blockade ist ein Astloch in Ihrer Stradivari und eine Stradivari kaufen Sie ja auch nicht aus Astkiefer bei IKEA, damit sie klingt.

Auf der anderen Seite brechen Lust, Freude, Kraft und Selbstwertgefühl hervor, wenn Sie Ihrer Stimme erlauben, sich frei und unkontrolliert auszudrücken. So ist die Stimme immer Spiegel dafür, wie sehr es ihrem Besitzer gelingt, er selber zu sein und gleichzeitig ist sie das Arbeitsinstrumentarium dafür, diese Gefühle zu wecken.

*Zurück zur Hörbarkeit und Spürbarkeit:*

Stellen Sie sich den Junior einer Firma vor, er hat gerade diese Firma übernommen und tritt nun vor die leitenden Angestellten, um über die strategischen Ziele der nächsten Zeit zu referieren. Markig und selbstbewußt schreitet er zum Flip-Chart, öffnet den Mund zum ersten Satz. Eine leise, kaum hörbare dafür deutlich brüchige und flatternde Stimme. Da bekommt das *Ohr* eine deutlich andere Information als das *Auge*. Meine Damen und Herren, auf den *Anschein* sind wir so perfekt trainiert, teure Modemarken, Statussymbole, Haarschnitt und Kosmetik, raumgreifendes Auftreten und, und, und.... Und die Stimme nehmen die meisten Menschen als gottgegebene Tatsache hin, ohne zu begreifen, dass Sie es selber sind, die sich da so schrecklich einschränken.

Und die Stimme ist immer 1000%ig ehrlich. Vielleicht hören wir an der Stimme des vorher zitierten Juniors auch heraus, daß er einfach zu lange Junior war oder sein mußte. Daß er das gestandene Mannsbild, das wir erwarten und das er optisch darstellt, nicht werden konnte oder durfte.

Der Körper ist immer Ausdruck der seelischen Verbindlichkeit. Die Seele kann sich nur soweit ausdrücken, als der Körper zur Verfügung steht. Meist ist es nicht ein Mangel an innerem Leben, der Sie ausdruckslos macht, Ihre Rüstung ist zu dick.

Und in dieser Rüstung steckt noch eine immense Gefahr: Wer verlernt hat, Gefühle auszudrücken, empfindet diese Gefühle zwar, aber nicht mehr im Inneren des eigenen Körpers, sondern in den Reaktionen seiner Umwelt. Aus: „Ich bin wütend“ wird: „Ich bin von lauter wütenden Menschen umgeben, so eine Gemeinheit“. Das Gefühl wird als etwas erlebt, was von außen auf mich zukommt, aber nicht als eigener Zustand. Für die Zuhörer ist das spürbar am „Unterton“, den so eine Stimme enthält. Erhält so ein Mensch die Gelegenheit - in einem geschützten und wertschätzenden Rahmen - zu sein wie er ist und seine Gefühle herauszulassen, kann er diesen Unterton hören lernen und somit eine größere Freiheit über seine Stimme erlangen.

Unser Wort Persönlichkeit kommt vom lateinischen *per sonare* (durchstreichen, durchtönen) und zeigt, welchen Einfluß die Stimme auf die Gesamtpersönlichkeit hat, ein Einfluß der allen Kulturen immer schon bekannt war. So ist das lat. *spiritus* ein einziges Wort für Atem/Geist/Seele und die alten Griechen glaubten den Sitz der Seele im Zwerchfell, also im wichtigsten Atemmuskel.

Warum, wurde Margaret Thatcher gefragt, habe sie erst so spät Karriere gemacht? „Ich hatte schon früh die richtigen Ideen“, antwortete sie, „aber lange Zeit die falsche Stimme“. Schrill, eng und zittrig klang diese früher. Nach dem Training konnte sie nicht nur mit fester Stimme eiserne Reden halten, sie konnte

in Interviews mit einem so warmen und einfühlsamen Klang sprechen, daß kritische Reporter vor lauter Sympathie das Fragen vergaßen.

„Auf den tiefen Atem kommt es an“, lehrt Maggie in ihren Memoiren. „Bei Politikern muß die Stimme aus dem ganzen Körper kommen, damit man weiß: Sie stehen hinter dem, was sie sagen“ Frau Thatcher erhob ihren Trainer übrigens in den Adelsstand.

Wie geht es Ihnen jetzt? Überlegen Sie mit mir zum Abschluss, wie weit Begriffe aus der Welt des Hörens – meist ohne dass es uns bewusst ist – im Alltag unsere emotionale Befindlichkeit beschreiben. War das, was sie soeben gelesen haben, für sie stimmig oder war es eintönig, sind sie mit meinen Gedanken im Einklang und haben wir Resonanz zueinander gefunden oder bleibt ein Missklang? Sind Sie heute guter Stimmung und wie stimmen Sie sich im Alltag auf eine Präsentation/ein Gespräch ein?

Töne wirken auf das Ohr und damit auf Körper, Seele und Gefühl, Augen wirken auf den Geist.

Sie weinen im Konzert nicht über die sauber gespielten 16tel Noten, sondern über den Klang des Instrumentes. Die 16tel, also Ihre Inhalte sind eine Grundvoraussetzung, aber vielleicht haben Sie jetzt Lust auf ein Qualitätsinstrument mit einem lustvollen Musiker und –damit sich der Kreis zum Anfang wieder schließt – auf die volle mögliche Leistung.