

Die Stimme weist nicht nur auf den Charakter des Menschen hin, sie ist auch der Ausdruck seines Geistes. Die Stimme ist nicht nur hörbar, sondern auch sichtbar für diejenigen, die sie sehen können; ..., und jene Wissenschaftler, die den Klang erforschen und Klangeindrücke auf Platten festhalten, werden eines Tages herausfinden, dass der Eindruck der Stimme lebendiger, ja tiefer ist und eine stärkere Wirkung hat als jeder andere Klang. Andere Klänge können lauter sein als die Stimme, aber kein Klang kann lebendiger sein.

Hazrat Inayat Khan

Gute Gründe, sich mit der eigenen Stimme zu befassen

Im Leben der allermeisten Menschen spielt Musik eine wesentliche Rolle. Selbst wenn wir nicht aktiv musizieren, setzen wir sie bewusst ein, um unsere Stimmungen zu beeinflussen. Wenn wir traurig sind, legen wir gern eine Musik auf, die uns hilft, dieses Gefühl möglichst intensiv zu durchleben. Möchten wir auf einer Party ausgelassene Stimmung verbreiten, wählen wir dafür sicher nichts, was traurig klingt, sondern eine rhythmische, beschwingte Musik. Die Art mag dabei je nach Geschmacksrichtung und Umfeld variieren, das Phänomen ist jedoch unabhängig von sozialen Prägungen und existiert über alle Grenzen hinweg, seitdem wir Menschen Klänge und Rhythmen erzeugen.

Die Stimme ist in diesem Zusammenhang in zweierlei Hinsicht von Bedeutung. Anders als ein Instrument steht sie uns jederzeit als Ausdrucksmittel zur Verfügung; unabhängig davon, ob wir unsere eigene Stimme schön finden und ob wir glauben, singen zu können oder musikalisch zu sein. (Die Frage nach der Musikalität ist ohnehin zweitrangig, weil die Entscheidung darüber, was Musik ist und was nicht, auf Maßstäben beruht, die wir mehr oder weniger willkürlich festlegen.) Darüber hinaus berühren uns Stimmen beim Hören von Musik am unmittelbarsten. Wir bekommen dann die berühmte Gänsehaut oder haben andere außergewöhnliche Empfindungen. Natürlich geschieht das auch bei reiner Instrumentalmusik. Doch die menschliche Stimme dient nicht umsonst immer wieder als Vorbild, wenn es darum geht, die Funktionalität von Instrumenten weiterzuentwickeln oder die Art und Weise auf ihnen zu spielen. Viele Menschen

**Stimme
ist Musik**

haben auch eine Vorliebe für bestimmte Sängerinnen und Sänger, weil sie sich von deren Ausdruck ganz besonders angesprochen fühlen. Für einen Opernfreund mag das eine Maria Callas sein, für einen PopFan ein Joe Cocker; die Geschmäcker sind verschieden, das Phänomen bleibt jedoch gleich.

Die Stimme beeinflusst unsere Gefühle

Aus physikalischer Sicht handelt es sich hier um Resonanz. Sie kommt genauso zum Tragen, wenn wir uns beim Lachen gegenseitig anstecken oder wenn uns die Erschütterung eines anderen Menschen selber zu Tränen rührt. Das mag ernüchternd klingen, macht aber nachvollziehbar, dass die angeführten Beispiele gewissermaßen nur die Spitze des Eisbergs darstellen. Auf einer subtileren Ebene gilt das Gesagte nämlich auch für die Wirkung der Stimme beim Sprechen. Wie Musik erreicht auch die Sprechstimme alle Menschen, unabhängig davon, ob sie die Worte verstehen. Und obwohl das nicht in der gleichen Weise offensichtlich ist wie bei Musik und Gesang, beeinflusst auch die Sprechstimme die Gefühle, unsere eigenen genauso wie die der Menschen um uns herum. Auch sie versetzt uns selbst und andere in eine - wie auch immer geartete - Stimmung.

Die Stimme als Ausdruck der Persönlichkeit

Gleichzeitig ist die Stimme Teil unserer Persönlichkeit und in ihrer Ausprägung sehr individuell. Sie trägt viel zu unserer Unverwechselbarkeit bei. Nimmt man die eigene Stimme jedoch zum ersten Mal mit einem Mikrofon auf und hört sie sich anschließend an, ist das für die meisten Menschen eine sehr irritierende Erfahrung. „Das soll meine Stimme sein?“ ist die typische Reaktion. Merken die Betroffenen dann, dass andere kaum einen Unterschied zwischen der aufgenommenen und der wirklichen Stimme hören, kann das sogar einen kleinen Schock auslösen. Der macht aber nachhaltig deutlich, wie sehr sich Wahrnehmungen unterscheiden können. Das ist wichtig, wenn wir uns fragen, was unsere Persönlichkeit ausmacht.

Die Frage, wer wir sind, beschäftigt bewusst oder unbewusst jeden von uns. Hier gelangen wir zu wertvollen Antworten, wenn wir immer wieder abgleichen, wie wir selbst uns wahrnehmen und wie andere das tun. Erst die Schnittmengen aus Selbst- und Fremdwahrnehmungen ergeben ein Bild unserer Person, das wir am Ende als sinnvoll empfinden. Hier kann es sehr hilfreich sein zu wissen, wie die eigene Stimme wann auf andere Menschen wirkt. Dafür müssen wir sie kennenlernen, vielleicht müssen wir auch erst einmal lernen, die Stimme als etwas anzunehmen, das zu uns gehört.

In der Regel geschieht das fast von allein, wenn wir herausfinden, wie

Die Stimme ist wandelbar

wir uns mit unserer Stimme von Innen heraus gewissermaßen selber massieren und mit Energie versorgen können. Dabei entdecken wir dann auch mehr und mehr, wie wandelbar unsere Stimme ist. Dass sie sich verändern kann, weiß im Grunde genommen jeder. Doch ist die Wandelbarkeit der Stimme sehr viel größer als die meisten Menschen annehmen. Der Schlüssel zu ihrer Veränderung ist unsere Wahrnehmung und die lässt sich schulen. Naturgemäß ist das Hören der für die Stimme zuständige Sinn. Es gilt also vor allem, den Gehörsinn zu schärfen, wenn wir unsere Stimme entwickeln wollen. Mit dem Hören und genauen Nachsingen komplizierter Tonfolgen hat dies jedoch nichts zu tun. Es geht hier um ein umfassenderes Hörvermögen.

Die Stimme lügt nicht

Eigentlich sind die bisher geschilderten Zusammenhänge Grund genug, sich mit der eigenen Stimme zu befassen. Doch gibt es auch spezifische Gründe dafür. Da sind zunächst die stetig wachsenden Anforderungen im Beruf. Immer mehr Menschen müssen viel kommunizieren, per Telefon, im persönlichen Gespräch, auf Konferenzen, bei Meetings und Präsentationen. Dabei lenkt beispielsweise eine als unangenehm empfundene Stimme vom eigentlichen Inhalt ab. Im ungünstigsten Fall sabotieren wir sogar eine sachliche Botschaft unwillkürlich durch die emotionale Botschaft, die wir über unsere Stimme vermitteln. Wer bei anderen ankommen will, ist darauf angewiesen, dass die eigene Stimme ankommt. Da eine Stimme niemals lügt, kann es hier jedoch nicht darum gehen, andere mit ihrer Hilfe manipulieren zu wollen, sondern allein darum, wahrhaftig und aufrichtig, also authentisch zu sein, und unserem Gegenüber nicht versehentlich eine doppeldeutige Botschaft zu senden durch unbewusste Anteile in unserer Stimme.

Stimmprobleme

Dann gibt es Fälle, in denen die stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten eingeschränkt sind. Manche erkennen dies erst, wenn sie beginnen, sich mit dem Thema auseinander zu setzen. Vielen sind derartige Einschränkungen jedoch bewusst. Bisweilen kann sich das zu einer großen psychischen Belastung auswachsen und so weit führen, dass wir in unserer Fähigkeit beeinträchtigt sind, mit anderen Menschen in Kontakt zu gehen. Möglicherweise können wir auch unseren Beruf nicht mehr richtig ausüben. Die Ursachen hierfür sind vielfältig und bedürfen im Zweifel einer medizinischen Abklärung. Gegebenenfalls muss die Arbeit mit der Stimme dann entsprechend angepasst werden. In jedem Fall aber ist sie hilfreich, unabhängig davon, ob eine physische oder psychische Indikation vorliegt. Ohnehin ist die in solchen Fällen nicht immer eindeutig. Das muss nicht

verwundern; jedem, der sich auf den Weg macht, die eigene Stimme zu entdecken, dem erschließen sich früher oder später Bereiche, in denen solche Differenzierungen nicht weiterführen. Den alten Griechen war dies durchaus noch bewusst, denn mit ihrem Wort „phren“ bezeichneten sie gleichzeitig das Zwerchfell, den Geist und die Seele. Auf der körperlichen Ebene ist das Zwerchfell unbestritten Dreh- und Angelpunkt der Stimme. Und häufig gilt es, zunächst physiologische Fehlfunktionen und Fehlhaltungen aufzuspüren und zu korrigieren. Versuchen wir aber, die Stimme auf die körperliche Funktion zu reduzieren, stoßen wir bald an Grenzen. Das zeigt sich unter anderem daran, dass wir mit Übungen, Techniken oder Methoden nicht mehr weiter kommen.

Stimme als Mittel zur SelbstHeilung

Die Ursache für Stimmprobleme vor allem im professionellen Bereich ist meiner Erfahrung nach häufig in einer Haltung begründet, die geprägt ist von der Überzeugung, gut funktionieren zu müssen. Vielfach geht das einher mit dem kulturell verankerten Glauben, Probleme ließen sich allein mit technischen Mitteln lösen, nach dem Motto: „Das muss doch machbar sein, ich muss nur die richtige Technik, die richtige Methode finden.“ Solange wir uns nicht von derartigen Vorstellungen lösen können, bleiben wir gefangen in uns selbst. Jede angeblich neue, bessere Methode weckt dann zwar eine gewisse Euphorie, die das Problem zunächst verblassen lässt. Nach geraumer Zeit stehen wir jedoch wieder da, wo wir vorher waren. Zu wirklichen Lösungen gelangen wir erst in dem Moment, wo wir bereit sind, uns von der Illusion zu verabschieden, alles sei machbar und wir könnten alles kontrollieren. Oft haben wir derartige Überzeugungen zur Norm erklärt und wir hinterfragen sie deshalb nicht mehr. Dabei sind es immer wieder solche Normen, die uns daran hindern, den entscheidenden Schritt zu tun und der Stimme einfach ihren Lauf zu lassen. Denn das ist es, was die Stimme von Natur aus macht; sie schwingt frei in unserem Körper. Tut sie das nicht, haben wir etwas gelernt, was dem im Weg steht und das wir wieder verlernen müssen. Manchmal sind es traumatische Erfahrungen, die wir wieder ins Bewusstsein holen und integrieren müssen, bevor wir die lebensfeindlichen Glaubenssätze und (Körper-)Haltungen loslassen können, die wir mit ihnen verknüpft haben. Bisweilen geht es auch darum, sich die vielfältigen Anteile der eigenen Persönlichkeit anzuschauen und dieses System neu zu ordnen.

Mit der Stimme arbeiten zu wollen, erfordert also gegebenenfalls auch die Bereitschaft, sich auf Konzepte einzulassen, die wir aus der Psychologie und der Psychotherapie kennen.

Stimme und Spiritualität

Doch auch sie sind letztlich Konstruktionen unseres Verstandes und lediglich Gehhilfen. Eine wirklich kraftvolle und gleichzeitig berührende Stimme schwingt frei. Dies kann sie nur, wenn wir uns frei fühlen. Freiheit erlangen wir in dem Moment, in dem wir alle Krücken wegwerfen und uns der Dimension des Lebens hingeben, die ich als spirituelle Dimension bezeichne. Gelingt es uns in den oben angedeuteten Prozessen, unsere Stimme als ein persönliches Geschenk liebevoll anzunehmen und Freude am stimmlichen Ausdruck zu empfinden, ist die Stimme bereits Teil der Lösung und nicht mehr Teil des Problems. Dann wirkt sie wie eine Medizin, mal als Verstärker, mal wie ein Katalysator. Und indem wir uns von unserer Stimme führen lassen, kann sie sich Schritt für Schritt befreien und damit auch uns selbst. Es mag vielleicht ein wenig großspurig klingen, doch der Weg der Stimme ist tatsächlich ein Weg zu uns selbst und er führt durchaus zu einer inneren Gewissheit, größerer Reife, stärkerer Präsenz, geistiger Klarheit und sogar Weisheit.

CopyRight:

Der Text steht unter der [CC-Lizenz](#) CC BY-NC-ND 3.0 DE. Es ist erlaubt, ihn unter Hinweis auf diese Lizenz zu vervielfältigen, zu verbreiten und öffentlich zugänglich zu machen, unter der Bedingung, dass dabei der Name des Autors und www.voicecraft.org als Quelle angegeben werden. Bei einer Veröffentlichung im Internet ist ein aktiver Link auf die Seite www.voicecraft.org zu setzen. Es ist nicht erlaubt, den Text für kommerzielle Zwecke zu verwenden, ihn zu bearbeiten, abzuwandeln oder in anderer Weise zu verändern. Diese Bedingungen können im Einzelfall durch eine entsprechende Vereinbarung aufgehoben werden.

Autor: Martin Ruthenberg

Veröffentlicht: 04.05.2013

Überarbeitet: 25.02.2014