



Der **GUTE** *Ton*

GOLDKEHLCHEN ODER REIBEISEN:
DIE STIMME ENTSCHIEDET NICHT NUR DARÜBER, OB UNS
JEMAND SYMPATHISCH IST – SIE VERRÄT
AUCH KARRIERECHANCEN UND SOGAR KRANKHEITEN

eigentlich steckt hinter unserer Stimme nur Luft. Damit diese klingt, arbeiten verschiedene Organe

zusammen: Die Lunge schickt Luft zum Kehlkopf, der sie gemeinsam mit den Stimmlippen (oder -bändern) in Klang verwandelt. In Mund, Nase und Rachen wird dieser geformt, z. B. indem die Zunge oder die Lippen bewegt werden.

WARUM WIR KLINGEN, wie wir klingen

Jede Stimme ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck – und verändert sich trotzdem ein Leben lang. Als Kinder klingen wir recht hoch, nach der Pubertät tiefer: Jungs rund eine Oktave, Mädchen nur etwa drei bis fünf Tonstufen. Theoretisch würde unser Stimmumfang bis zu zweieinhalb Oktaven umfassen, mit gezieltem Training sogar drei oder mehr. Doch Untersuchungen zeigen, dass wir im Alltag nur einen kleinen Teil unseres Stimmumfangs nutzen. Experten wie Stimmcoach Birgit Schäfer (coaching-training-schaefer.de) vermuten, dass wir uns bestimmte Klänge unbewusst abtrainiert haben, weil wir sie zu hoch finden, krampfhaft versuchen, keinen Dialekt zu sprechen oder vor lauter Stress falsch atmen und unsere Stimme blockieren. Australische Wissenschaftlerinnen haben außerdem herausgefunden, dass Frauenstimmen in den vergangenen 60 Jahren insgesamt tiefer geworden sind – vermutlich ein Resultat unseres gestiegenen Selbstbewusstseins. Zudem verändert sich bei vielen Frauen die Stimme einmal im Monat: Während der Periode sorgen Hormone für eine bessere Durchblutung der Schleimhäute, die Stimmlippen verdicken sich etwas. Dadurch klingt man vorübergehend ebenfalls ein wenig tiefer. Die eigene Stimme, z. B. auf dem Anrufbeantworter, mag man übrigens deshalb nicht, weil sie einem fremd ist. Wir hören uns nicht so wie unser

Gegenüber. Denn beim Sprechen nehmen wir unsere Stimme von außen und von innen über den Körperschall wahr“, erklärt Prof. Götz Schade, Phoniater (Facharzt für Stimmstörungen) am Universitätsklinikum Bonn. So gewöhnt man sich daran: Einen Satz sprechen, dann beide Ohren mit den Händen 90 Grad nach vorne klappen, Satz noch mal sprechen. Ziemlich genau so klingen wir für andere. Und, wirklich so schlimm? Sehen Sie.

WAS STIMMEN *sympathisch macht*

Ob wir einen Menschen auf Anhieb mögen oder nicht, darüber entscheidet auch, wie wir dessen Stimme wahrnehmen. In Studien bekamen Menschen mit hohen, leisen, näselnden oder monotonen Stimmen kaum Sympathiewerte. Am angenehmsten wirkt jemand, der in Zimmerlautstärke spricht, die Tonhöhe variiert und insgesamt eine etwas tiefere Stimme hat. Und die kann auch in der Arbeitswelt für bessere Chancen sorgen. Wie das Gesagte ankommt, etwa im Vorstellungsgespräch, hängt nur zu sieben Prozent vom Inhalt ab. 38 Prozent macht die Stimme aus (und 55 Prozent die Körpersprache), hat eine wegweisende Studie schon in den 60er-Jahren gezeigt. „Mit der Stimme transportiert man einen großen Teil seiner Persönlichkeit“, so Birgit Schäfer. Sie entscheidet, ob man ernst genommen wird. Gerade Frauen gehen am Ende eines Satzes häufig mit der Stimme nach oben, auch wenn sie eine klare Aussage treffen. Dadurch klingt sie eher wie eine Frage. Die Expertin rät, schon während des Sprechens daran zu denken, dass man hinter der Aussage steht und am Satzende mit der Stimme nach unten geht.

WAS DIE STIMME *verraten kann*

Ärzte vermuten, dass man sogar Erkrankungen wie Depression oder Parkinson über die Stimme erkennen kann. Ver-

antwortlich dafür ist unter anderem ein Hormoncocktail im Körper, der je nach Befindlichkeit unterschiedlich gemixt ist und sich im Klang niederschlägt. Wer beim Sprechen lächelt, obwohl er schlechte Laune hat, kann vielleicht sich selbst täuschen – das Gegenüber nicht, die Stimme verrät uns. Das „wahre“ Lächeln erfolgt eher über die Augen: „Erst wenn man ‚mit den Augen lächelt‘, klingt man wirklich positiv. Dadurch erfährt die Stimme eine ganz andere Schwingung“, erklärt Birgit Schäfer.

WAS *Vielsprecher* TUN KÖNNEN

Unsere Stimme lässt sich tatsächlich „ölen“: Entscheidend ist genügend Flüssigkeit, um die Schleimhäute des Kehlkopfs stets feucht zu halten. Sind sie trocken, bremst dies den Schwingungsablauf, die Stimme klingt krächzig. „Vielsprecher“ wie Lehrer, Sänger oder Schauspieler sollten bis zu drei Liter pro Tag trinken, am besten pro Stunde ein 0,2-l-Glas. Vorsicht bei Kamillentee, dieser trocknet eher aus. Zusätzlich helfen milde Bonbons, z. B. mit Lakritz, Honig oder Isländisch Moos, um den Speichelfluss anzuregen – durch die Mechanik des Lutschens, aber auch durch enthaltene Kräuter wie Salbei. „Vor längeren Gesprächen sollte man immer die Speichelbildung anregen“, empfiehlt Birgit Schäfer. Hat man kein Bonbon zur Hand, kann man sich auch so helfen: Mit geschlossenem Mund etwa eine halbe Minute die Zunge zwischen Zähne und Lippen legen, in beide Richtungen über die Zähne wischen, als würde man sie putzen.

WAS, WENN DIE STIMME *versagt?*

Der Albtraum in einem Meeting, Vorstellungsgespräch oder einer Präsentation: Man öffnet den Mund und heraus kommt – nichts oder nur ein Krächzen. Das kann mehrere Ursachen haben: ➔

AUFREGUNG Ist man nervös, wird die Atmung automatisch flacher. Weniger Luft transportiert weniger Klang – die Stimme kippt, wird höher oder bleibt ganz weg. Das hilft: In den Bauch atmen (Übung dazu s. „Stimmtraining“).

STRESS Dauerhafter psychischer Druck (z. B. Mobbing oder Belastung in Job und/oder Familie) verschlägt einem wörtlich die Sprache. Das hilft: spezielle Übungen, gegen den Stress autogenes Training und natürlich die professionelle Hilfe eines Logopäden oder Psychologen.

BELASTUNG Durch häufiges Sprechen oder Singen mit der falschen Stimmtechnik können sich Knötchen auf den Stimmlippen bilden, Frauen sind dafür anfälliger als Männer. Räuspern und Husten üben ebenfalls großen mechanischen Druck auf die Stimme aus – wie auch zu lautes Sprechen: „Die Stimme sollte immer ohne Kraftanstrengung funktionieren! Je mehr man presst, desto schlechter wird die Stimme“, so Prof. Schade. Das hilft: eine Therapie beim Logopäden.

RAUCHEN Jahrelanger Zigarettenkonsum kann zu Wassereinlagerungen an den Stimmlippen führen. Die Stimme klingt tief und verraucht. Man spricht vom Reinke-Ödem, es betrifft fast nur Frauen. Anfangs kann man mit logopädischen Übungen gegensteuern, ab einem gewissen Grad hilft nur noch eine Operation.

ERNÄHRUNG Zu scharfes oder zu reichhaltiges Essen kann zur „Reflux“-Krankheit führen. Dabei steigt Magensäure bis zum Kehlkopf auf und reizt ihn, die Folge ist ein ständiger Räusperzwang. Das hilft: zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen, mit dem Oberkörper erhöht liegen, gegebenenfalls Magensäurehemmer.

MOBBING und STRESS können einem wörtlich die Sprache verschlagen



Zähne klemmen und versuchen, möglichst deutlich zu sprechen.

VORLESEN Eine Geschichte laut, langsam und etwas übertrieben vortragen. Am besten eignen sich Märchen: In verschiedenen Rollen zu sprechen, fördert die Beweglichkeit der Stimme.

HÖRBAR STAUNEN Überrascht auf einen (imaginären) Tisch voller Geschenke zeigen. Spontane heftige Äußerungen des Erstaunens trainieren die Stimme.

SEINE STIMMLAGE FINDEN Hinstellen, einen Arm nach oben strecken, den höchstmöglichen Ton fiepen. Dann mit dem Arm einen Bogen zeichnen, langsam mit dem Oberkörper nach unten beugen,

die Stimme senken, bis man den tiefsten Ton erreicht hat und auf Kniehöhe kopfüber gebeugt steht. So findet man seine individuelle Stimmlage: In dieser sogenannten „Indifferenzlage“ klingt man authentisch und überzeugend.

IN DEN BAUCH ATMEN Bequem hinsetzen, Handflächen zeigen vor der Körpermitte zueinander, als würde man einen Ballon halten. Beim Einatmen Hände leicht auseinandernehmen („breit werden“), beim Ausatmen zusammenführen, circa siebenmal wiederholen. Zwei Wochen täglich üben, dann kann man die „Bauchatmung“ auch bei Stress anwenden! **G**

WIE MAN DIE STIMME trainieren kann

Gerade Menschen, die beruflich häufig vor Publikum oder Kunden sprechen müssen, sollten regelmäßige Übungen machen.

KIEFERMUSKELN ENTSPANNEN Zum Beispiel, indem man Gähnen bewusst herbeiführt. Das entspannt die Kiefermuskeln, sie lassen sich weiter öffnen – wodurch die Stimme mehr Raum bekommt und die Aussprache deutlicher wird. Denselben Effekt hat diese bekannte Übung: Korken zwischen die