

Süddeutsche Zeitung, 2012

Der Ton-



Von den Höhen und Tiefen
der Frau und ihrer Stimme

Plötzlich ist ein Thema überall: Der Schriftsteller Max Goldt lästert in der *Süddeutschen Zeitung* eine Seite lang über Frauen mit grellen „Knäkentstimmen“, bei denen es ja kein Wunder sei, dass sie es nie zur Chefin brächten. Der *Spiegel* witzelt über Bettina Wulffs schwaches Stimmchen, mit dem sie das Vorwort zur Hörbuchfassung ihrer Biografie liest. Ein Team von amerikanischen Wissenschaftlern aus Politologen und Biologen veröffentlicht eine Studie, wonach sowohl Männer als auch Frauen Führungskräfte mit tiefer Stimme bevorzugen. Und daheim am Küchentisch reagiert der Mann, dem man gerade versucht beizubringen, dass auch er das Frühstücksgeschirr abräumen könnte, lediglich mit einem Satz in seinem Nebelhornbass: „Jetzt sprich doch nicht schon wieder so entsetzlich hoch!“

Auch noch im Jahr sieben von Angela Merkels Kanzlerschaft haben Frauen es in dieser Republik schwer, sich Gehör zu verschaffen. Und zwar im elementarsten Sinne – schon allein, wenn sie nur den Mund aufmachen. Die vermaledeite, gute alte Biologie scheint wieder einmal schuld daran. Tiefe Frequenzen, so die Wissenschaft, verbänden Frauen wie Männer nun mal mit Stärke und Dominanz. Weil bei Männern die tiefe Stimme oft mit einem hohen Testosteronspiegel einhergehe, sagen die Evolutionsbiologen, und der begünstige bekanntlich Muskelwachstum und Zeugungsfähigkeit. Aber auch tiefe Frauenstimmen würden als Zeichen von

Stärke verstanden, schrieben polnische Anthropologen im Fachmagazin *Animal Behaviour*. Wenn auch die weibliche Kraft dann im übertragenen Sinne von Souveränität und Selbstbewusstsein zu sehen sei. Hohe Frauenstimmen dagegen würden vor allem als jugendlich und damit unerfahren interpretiert – und betonten die noch blühende Fruchtbarkeit der Frau. Und wer will derlei Akzentuierung schon, wenn er gerade seine fachlichen Argumente in einer Vorstandssitzung durchsetzen möchte?

Frauen, die auf eigene Faust – bewusst oder unbewusst – versuchen, einfach nur tiefer zu sprechen, werden auf Dauer allerdings nicht selten Patientinnen beim HNO oder Logopäden. Die Stimme ist schließlich ein hochempfindliches Organ, Stimmbänder, die man falsch belastet, entzünden sich leicht und bilden Knötchen. Ist dieses

Süddeutsche Zeitung, 2012

-Fall

Tiefe Stimmen nimmt der Mensch ernster, behaupten die Wissenschaftler. Und was macht dann eine Frau, die etwas zu sagen hat?

zarte System erst einmal gestört, ist der Heilungsprozess oft langwierig. Trotzdem gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, seine Sprechstimme zu verändern. Auf dem Buchmarkt ist dafür eine ganze Reihe von Ratgebern mit verschiedensten Ansätzen zu finden. Die meisten kommen schlicht aus der klassischen Schule der Rhetorik.

Allein der Ernst Reinhardt Verlag hat mehr als ein halbes Dutzend Bücher – meist flankiert von Übungs-CDs – im Programm, die Sprechtrainings für Laien und Profis enthalten. Uwe Schürmann gehört mit Titeln wie „Voice Coaching für Stimme und Ausdruck“ (mit Harald Panknin), „Mit Sprechen bewegen“ und „Rhetorik und Kommunikation“ zu den wichtigsten Autoren. Beim mvg Verlag hat Isabel Garcia einen Band mit dem Titel „Ich rede“ veröffentlicht. Auf die spezifischen Probleme und Möglichkeiten von weiblichen Vortragenden gehen die Genannten allerdings nicht ein.

Stimmbildung ist Persönlichkeitsbildung

Das macht dafür umso charmanter der Radiomoderator und Dozent **Paul Johannes Baumgartner**. Er bietet ein Seminar mit dem Titel „Die Macht der weiblichen Stimme“ an (das nächste findet in München am 19. Oktober statt, Info: www.pjb-kommunikation.de). Das ist eine Art Crashkurs, in dem er den Teilnehmerinnen die zentralen Grundlagen der richtigen Atemtechnik und ein einfaches Vokaltraining vermittelt und den er mit Elementen von Selbsterfahrungskurs, NLP (Neurolinguistischem Programmieren) und Persönlichkeitsschulung kombiniert. Den wichtigsten Satz, eine Art magisches Mantra, gibt er den Frauen gleich in den ersten Minuten seines Workshops mit auf den stimmbildnerischen Weg: „Vertrauen Sie in Ihre eigene Autorität.“ Schließlich gäbe es niemanden, der sich in seinem Bereich, auf seinem Arbeitsgebiet, besser auskenne als man selbst. Für jenen Stress, der die Stimme hochgehen und oft so unangenehm klingen lässt, bestünde also überhaupt kein Anlass.

Baumgartner weiß auch, das die innere – und äußere – Haltung eines Redners in der Regel sehr viel mehr wahrgenommen werde als seine Inhalte. Dabei plaudert er auch aus dem Nähkästchen des Radiomodulators. „7 Prozent Inhalt, 38 Prozent Stimme und 55 Prozent Körpersprache“ hätten Studien ergeben, sagt er. 38 Prozent also, die es sich lohnt zu schulen. Baumgartner ist fest überzeugt: „Ihre Stimme ist ein Spiegelbild Ihrer Seele. Geht es Ihnen gut, hört man das. Geht es Ihnen schlecht, hört man das auch. Aber wer geschult ist, der kann im positivsten Sinne aller Sinne tricksen.“ Und Hartwig Eckert, der Autor des Bandes „Sprechen Sie noch oder werden Sie schon verstanden“ (ebenfalls im Ernst Reinhardt Verlag), macht sogar noch auf einen weiterführenden Zusammenhang aufmerksam: „Die Stimme ist Ausdruck der Persönlichkeit. Aber persönlichkeitsverändernde Sprechweisen kann man lernen. Das Training des Sprechstils ist deshalb immer auch Persönlichkeitsentwicklung.“ Und so werden es Max Goldt und die anderen Männer schon noch zu hören bekommen: Auch in Piepmäuschen steckt so manche echte Macherin.

Susanne Hermanski

Sie steuern auf ein Burnout zu?

Abschalten. Endlich Auszeit. Vollkommene Stille. Entspannung pur. Atemberaubendes Bergpanorama. Kompetentes Ärzteteam. Qualifizierte Therapeuten. F.X. MAYR Kur. Traditionelle Chinesische Medizin. Mental-Coaching. Qi Gong. Yoga. Kraft schöpfen.

www.vollererhof.at



Vollererhof
Kurhotel

Bei Salzburg. +43(0)6245 8991-0



Aus der Welt sein.