

Die Stimme

Die Stimme als Transportmittel unserer Persönlichkeit

Die Stimme ist ein faszinierendes Phänomen. Es gibt Menschen, die man auf Anhieb sympathisch findet, obgleich man eigentlich nur ihre Stimme kennt. Wer einmal die Stimme von Heinz Rühmann oder die Synchronstimme von Humphrey Bogart in einem Fernsehfilm gehört hat, wird sie mit Sicherheit in jedem anderen Zusammenhang in ihrer Unverwechselbarkeit sofort wiedererkennen. Andere Sprecher wiederum, wie z. B. Hans Clarin, verfügen über eine stimmliche Wandlungsfähigkeit, die an ein Chamäleon erinnert. Stimmliche Wunder wie Caruso erreichen mit ihrer Kunst Unsterblichkeit und setzen Maßstäbe für die Schönheit der Stimmen. Und wer die Stimme von Louis Armstrong im Ohr hat oder moderne Rocksänger auf der Bühne beobachtet, kann zu der Überzeugung gelangen, die menschliche Stimme sei unbegrenzt einsatzbereit und in jeder Form Belastungen auszusetzen.

Leider gibt es in großer Anzahl Menschen, die solchen stimmlichen Höchstleistungen mit mehr Neid als Bewunderung lauschen und tagtäglich feststellen müssen, dass sie offensichtlich von der Natur mit einem weniger eindrucksvollen und leistungsfähigen Stimmorgan ausgerüstet worden sind. Da kann auch Nietzsche („Die fröhliche Wissenschaft“) nur bedingt trösten: „Mit einer sehr lauten Stimme im Halse ist man fast außer Stande, feine Sachen zu denken.“ Aber auch solche weniger herausragenden Stimmen sind höchst individuell und einzigartig. Wissenschaftler arbeiten derzeit daran, so genannte „voice prints“, also gewissermaßen Fingerabdrücke der Stimme, so weit auszuwerten, dass sie auch gerichtlich Verwendung finden könnten. Dieses Verfahren beruht auf der Erkenntnis, dass tatsächlich jede Stimme einzigartig ist und sich keine zwei Stimmen genau gleichen. Doch auch dieser Aspekt dürfte keine große Hilfe für Menschen darstellen, deren Stimme nicht nur nicht herausragend schön, sondern darüber hinaus auch noch nicht besonders leistungsfähig oder ausdrucksvoll ist. Besonders Angehörige solcher Berufsgruppen, die mit und von der Stimme leben, wie Lehrer, Pfarrer, Dozenten, Kindergärtnerinnen aber auch Vertreter, Ver-

käufer oder Berater müssen häufig feststellen, dass der Eindruck, den sie stimmlich hinterlassen, von besonderer Bedeutung ist. Vor allem in unserer technisch orientierten Zeit müssen Menschen auch ausschließlich über das Telefon kommunizieren, so dass dort der optische Eindruck völlig belanglos wird. Dann zählt einzig unsere Stimme. Sie vermittelt unseren Gesprächspartnern einen Zugang zu uns, sie gibt ihm ein Bild über unsere Person und unsere Persönlichkeit. So wird es immer wichtiger, mit der Stimme all das auszudrücken, was wir unseren Mitmenschen sonst über unser Aussehen und über unsere Körpersprache mitteilen würden. Viele Menschen stellen in einer solchen Situation fest, dass ihre Stimme nicht trägt, dass sie nicht so ausdrucksvoll und überzeugend klingt, wie sie sollte, dass sie einfach nicht das „rüberbringt“, was wir ausdrücken möchten. Andere Menschen merken, dass ihre Stimme schnell ermüdet, dass sie leise und flach wird, dass sich Trockenheit oder gar Schmerzen einstellen, dass die Stimme einfach nicht so effektiv und ausdauernd arbeitet, wie wir sie benötigen würden.

An dieser Stelle setzt dieses Buch an, denn viele Situationen lassen sich trainieren. Die Stimme ist ein Ausdruck unserer Persönlichkeit, sie muss mit uns und unseren Wünschen in Einklang gebracht werden, um funktionieren zu können. Die Stimme kann aber auch in ihrer Funktion, in ihrer Ausdauer und in ihrer „Stimmkraft“ trainiert werden, so dass sie nicht mehr so leicht ermüdet. Das soll das Ziel dieses „Übungsprogrammes für eine gesunde Stimme“ sein. Wir wollen lernen, wie wir unsere Stimme kräftigen und trainieren können, um sie zu einem wirklichen und ehrlichen Transportmittel für unsere innere Befindlichkeit und unsere Persönlichkeit werden zu lassen.

Auch Caruso wurde nicht als perfekter Sänger geboren. Er musste, wie jeder Sänger, seine Stimme ausbilden und trainieren, damit sie technisch und akustisch so perfekt wie möglich wurde. Genauso kann auch fast jede grundsätzlich gesunde Stimme geschult werden, mehr Ausdruck und Persönlichkeit zu erlangen und Belastungen bis zu einem gewissen Grad bewältigen zu können. Bei dieser Schulung geht es um ein möglichst perfektes Zusammenspiel mehrerer Faktoren des Sprechens. Beteiligt sind dabei die Atmung, der Körper des Sprechers, seine Haltung und seine Bewegungen während des Sprechens sowie die Stimme selbst. Alle Aspekte zusammen ergeben das, was man als „ganzheitliches Sprechen“ bezeichnen kann. Jeden einzelnen Faktor kann man gezielt trainieren, so dass am Ende vielleicht nicht unbedingt die überwältigend schöne, mit Sicherheit jedoch

die leistungsfähigere Stimme steht, die zu ihrem Besitzer passt und ihn in seinen Absichten unterstützt. Zum Stimmtraining ist folgendes anzuführen:

Leider, und das ist der einzige Haken bei der Beschäftigung mit der eigenen Stimme, kommt der Erfolg nicht über Nacht und hält ohne Training nicht an. Die Medizin hat uns in der modernen Gesellschaft verwöhnt. Gegen fast jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen, das wir abends schlucken und dessen Sieg über das Leiden wir am nächsten Morgen bereits spüren. Für die beeinträchtigte Stimme und für die bereits geschädigte um so mehr gibt es dieses Wundermittel nicht. Die Schädigungen, die wir der Stimme über einen Zeitraum von u. U. mehreren Jahren zugefügt haben, verzeiht sie uns nicht von einem Tag auf den anderen. Wir müssen dafür arbeiten und meist etwas Geduld aufbringen. Und wenn sich der Erfolg dann eingestellt hat, dürfen wir mit der Arbeit nicht aufhören, damit er uns nicht irgendwann wieder verlässt. Dringend notwendig ist dabei die Bereitschaft, an unserer Person, an unseren Einstellungen zu unserem Leben und zu unseren Mitmenschen zu arbeiten, damit unsere Stimme und unsere Person gewissermaßen eine ganzheitliche Einheit bilden.

Fast könnte man die Arbeit an der Stimme mit einem ungeübten Sportler vergleichen, der für einen Marathon trainiert. Zuerst sind kleine, wohldosierte Schritte nötig, um eine Grundkondition aufzubauen. Danach werden die Schritte größer und schneller, die Laufabschnitte länger. Wenn wir schließlich das Können und die Kondition für den ersten langen Lauf erreicht haben, wollen wir natürlich bei der nächsten Gelegenheit wieder antreten, und dafür müssen wir weiter trainieren, um das einmal Erreichte zu erhalten. Hüten sollten wir uns aber vor dem Ehrgeiz, im nächsten Jahr den Marathon 30 Minuten schneller zu laufen als im vorigen. Solche Wünsche führen dazu, dass man den Erfolg mit Gewalt erzwingen will und bei dem Versuch allzu häufig nicht nur einen gewaltigen Muskelkater, sondern leider manchmal auch einen Knochenbruch davontragen kann. So wie beim Laufen sind auch beim Stimmtraining kleine Schritte und Geduld notwendig, um zum gewünschten Ergebnis zu kommen. Diese Schritte, und hoffentlich noch ein bisschen mehr, sollen im Folgenden gemeinsam erarbeitet werden. Nun klingt das Wort „arbeiten“ nach Mühsal und Anstrengungen und damit für viele Mitmenschen nach etwas Negativem. Das muss es nicht sein. Beobachtungen an Stimmheilzentren und die Arbeit mit Studenten und Berufssprechern haben mich davon überzeugt, dass auch bei der Beschäftigung mit der Stimme Lachen eine besonders gute Medizin ist.