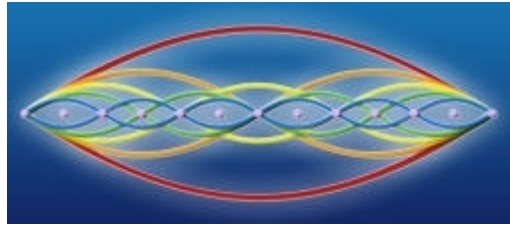


# Stimmst du schon?

## Ein Essay über Stimme, Stimmung und Bestimmung

von Miroslav Großer



Stimmt es für dich auch, dass der Klang deiner Stimme mit deiner Stimmung verbunden ist und diese wiederum damit, wie sehr oder nicht du in Übereinstimmung mit deiner Bestimmung lebst? Als Sänger und Stimm-Coach erlebe ich es bei mir und anderen - wenn auch manchmal nur subtil - wie der Klang einer Stimme von diesen und anderen Faktoren erstaunlich abhängig und somit auch aktiv beeinflussbar ist.

### **Einflussfaktoren, die den Klang einer Stimme bestimmen**

Einführend möchte ich sagen, dass aus meiner Sicht die Vielfalt unserer in jedem Fall einzigartigen Stimmen natürlich auch zur Schönheit unseres Mensch-Seins gehört. Und mir somit nichts ferner liegt, als Stimmen in eine Vorstellung von Klang-Ideal hineinpressen zu wollen. Durch solcherlei Versuche sind nämlich schon viele besondere Stimmen leidvoll ruiniert worden. Die Menge der Einflussfaktoren, die den Klang unserer Stimme mitbestimmen, ist auch viel zu groß dafür und diese können nicht immer von uns leicht verändert werden. Doch ich möchte hier gerade nicht auf solche Aspekte wie Anatomie, Genetik, Umwelt, Lebensstil und Ernährung eingehen, sondern eher auf die psycho-emotionalen und körperlichen Zusammenhänge, auf die wir direkt und aktiv Einfluss nehmen können in jedem einzelnen Gespräch, das wir führen.

Beginne ich mit der inneren Haltung, die wir uns selbst und unserer Stimme gegenüber haben. Wie aufrichtig und loyal bin ich denn gegenüber mir selbst und meinen inneren Stimmen? Welcher inneren Stimme gebe ich meine physische Stimme? Von welcher Stimme lasse ich mich in meinem Denken und Handeln bestimmen? Das sind wichtige Fragen, die uns zeigen, wie stark unsere Einstellungen unseren Stimmklang beeinflussen, denn jede innere mentale Anspannung, die durch Abwertung oder Unsicherheit bzw. Zweifel entstehen kann, bewirkt auch eine, wenn auch oft kaum merkbare - körperliche Muskelanspannung, die sich über das Bindegewebe auf unser sensibles Stimmerzeugungs-Muskelsystem überträgt, das übrigens aus ca. 100 verschiedenen Muskeln besteht, die alle an der Produktion eines Stimmklanges beteiligt sind.

Optimal wäre sicherlich, zu sich selbst, also zu unseren Bedürfnissen, Gefühlen und Ansichten zu stehen und diese der Situation angemessen auch stimmlich zu kommunizieren. Dazu braucht es eine gehörige Portion von Selbst-Bewusstheit, doch es ist gar nicht so schwer, wenn wir die Weisheit unseres Körpers nutzen und ihr vertrauen. Dazu gehört das aufrechte entspannte Stehen, bei dem wir eine Verbindung sowohl zur Erde, als auch nach oben spüren und gleichzeitig im Kontakt mit unserer gefühlten Mitte sind. Erkennbar ist dies an der sogenannten Bauch- oder Ruheatmung, die eben auch eine schöne Basis dafür bietet, aus dem körperlichen Zentrum heraus zu sprechen, was wir dort an Gefühlen wahrnehmen. Dieser entspannt kraftvolle und würdevolle Selbst-Ausdruck wird sich dann auch im Stimmklang widerspiegeln anstelle von Scheu, Scham, Pessimismus, Resignation oder ähnlichen den freien Energiefluss beeinträchtigenden Qualitäten.

## **Stimme transportiert Stimmungen**

Machen wir uns doch mal bewusst, dass die Stimme bei entsprechender Wahrnehmungs-Sensibilität unseres Gegenübers sowieso unsere innere Stimmung über die sogenannte Parasprache transportiert, also über all die lautlichen Eigenschaften des von uns Gesprochenen jenseits der verbalen Inhalte, die wir damit vermitteln wollen. Dann macht es doch auch Sinn, diese innere Stimmung nicht zu verstecken zu versuchen, sondern sie stattdessen durch unser authentisches Sprechen eher transparent, nachvollziehbar und präzise zu vermitteln. Und somit auch unsere Bedürfnisse, die wir für uns selbst und unsere Mitmenschen erfüllen wollen. Mit wie viel Bestimmtheit kannst du stimmlich zum Ausdruck bringen, was dir wirklich wichtig ist? Sei es etwas, was von dir genau so gewollt wird oder etwas, was gerade nicht von dir gewollt wird.

Diese Bestimmtheit setzt eine innere Klarheit voraus, die oftmals gar nicht so hundertprozentig gegeben ist, wie es jedoch günstig wäre für den sogenannten vollständigen Stimmlippenschluss, der Voraussetzung für die Möglichkeit eines klaren Stimmklanges ist. Denn nur, wenn wir unsere Stimmlippen (mit den darin eingelagerten Stimmbändern) über ihre ganze Länge hinweg zusammenstellen mit Hilfe der sogenannten Stellknorpel, nur dann kann die aus der Luftröhre durch die Stimmlippen strömende Luft vollständig in eine Schallwelle, also in Klang umgewandelt werden. Ansonsten sprechen Stimm-Experten man von sogenannter "wilder Luft", die beim Sprechen oder Singen zusätzlich zum dann verhauchten Stimmklang entweicht und dazu führt, dass die Stimmkraft im Vergleich zu ihrem vollen Potential nur reduziert erklingt. Um diese Position des vollständigen Stimmlippenschlusses zu erreichen, braucht es eine entsprechende geistige Klarheit und Entschlusskraft, *bevor* die Stimme erklingt.

## **Wer oder was bestimmt mein Leben?**

Also stellt sich die Frage: Wozu kannst du 100prozentig JA sagen, wozu sagst du 100prozentig NEIN, zumindest in diesem gegebenen Moment, kannst du das BESTIMMEN? Oder hast du so viele Stimmen in dir, dass du gar nicht weißt, welcher Stimme du folgen möchtest? Wenn dem so ist, dann lausche doch mal nicht nur auf den Inhaltsaspekt der in dir klingenden Stimmen, sondern auch auf ihre Beziehungsqualität, mit der sie dich von etwas überzeugen oder dich zu etwas ermutigen wollen. Das macht es leichter, bewusst zu wählen, welche Stimme die Bestimmende in dir sein darf in deinen Entscheidungsprozessen. "Wem gebe ich meine Stimme?" ist somit eine Frage, die in bezug auf die Veräußerlichung einer unserer Stimmen eine völlig neue Bedeutung erhält. Was fühlt sich wirklich stimmig an? Was bringt dich in Hochstimmung? Oder lässt du die Stimme deiner Seele, deines Herzens wieder überstimmen von einer anderen Stimme in dir oder um dich herum? Im Idealfall sprechen alle Aspekte in uns kraftvoll vereint mit Einer Stimme. Um das zu erreichen, braucht es Prioritäten und Klarheit über die Autoritäten in deinem Leben, die du bewusst anerkennen willst. Das kann sich bis zu der magischen Empfindung entwickeln, dass das Leben selbst durch dich spricht. Spür doch mal rein, wie sich das anfühlt, wenn du das erlaubst.

## **Die Stimme als Wahrgebungs- und Wahrnehmungsorgan**

Stimmklang kann nicht nur klar, sondern auch voll, warm, weich, kraftvoll, zart und geschmeidig fließend sein. Doch bist DU es? Und wenn nicht, wann nicht? Und warum genau nicht? Es lohnt sich, diese Fragen tiefer wirken zu lassen, auch ohne gleich eine Antwort darauf zu wissen oder zu fühlen. Denn die Stimme kann uns als direkter Ausdruck unseres menschlichen Schwingungs-Systems wertvolle Hinweise und Impulse geben, neu zu bestimmen, wie und wohin wir uns in diesem Leben bewegen wollen. Ich nenne die Stimme deshalb auch ein Wahrgebungs-Organ, denn sie gibt uns direkte, aussagekräftige Informationen über unsere Beziehung zu unserer ureigenen inneren Wahrheit, die eben über die Stimme nach außen dringt, was nicht nur andere,

sondern auch wir selbst nutzen können, um mehr über uns zu erfahren. Dazu ist es empfehlenswert, sich selbst immer besser zuzuhören, sich gewissermaßen zu belauschen.

Doch gleichzeitig mit dem Abgeben von Schwingungen ist die Stimme sogar auch ein Organ zum Aufnehmen von Schwingungen, denn so fein aufgehängt dieses enorm schwingungsfähige Stimmlippengewebe und der gesamte Stimmapparat sind, empfangen wir darüber feinste Schwingungen aus der Umgebung und eben auch von den Menschen, mit denen wir zusammen in einem Raum sind. Das jedenfalls wurde in wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen. Das bedeutet: Mein Kehlkopf schwingt mit, wenn du sprichst; und wenn ich spreche, schwingt dein Kehlkopf mit. Deswegen nenne ich die Stimme auch ein *Wahrnehmungs-Organ*, sie ist sozusagen ein physikalisches Mitfühlungs-Organ mit der Fähigkeit, feinste Vibrationen im Stimmklang unseres Gegenübers an unser eigenes Gehirn zu übertragen, wo diese dann je nach Reife und Vorerfahrungen mehr oder weniger bewusst ausgewertet werden können. Doch wie funktioniert das genau mit all diesen oben benannten Zusammenhängen?

### **Verkörperte Bewusstseins-Schwingungen**

Aus körpertherapeutischer Sicht und psychosomatisch betrachtet wird es leicht nachvollziehbar, dass all unsere Gedanken, Gefühle und Bilder, unsere Glaubenssätze und Einstellungen zu uns selbst und dem Leben natürlich auch eine Auswirkung haben auf den Muskeltonus verschiedenster Muskelgruppen, die über das Bindegewebe alle miteinander verbunden sind und somit auch das Wechselspiel von Spannung und Entspannung in den an der Erzeugung des Stimmklanges beteiligten Muskeln beeinflussen. Deutlich wird uns das meist am ehesten an der Atmung, wenn wir diese in bestimmten herausfordernden Situationen anhalten oder intensivieren. Oder auch am Kiefer, der manchmal mehr angespannt gehalten wird, ein anderes Mal völlig entspannt herunterklappt.

Ebenso spüren wir die Reaktionen unserer inneren Haltung auch in unserer äußeren Haltung, also zum Beispiel in den Schultern, in der (Nicht-)Aufrichtung des Kopfes, in der Verhärtung der Bauchdecke oder auch in der Flexibilität unseres Beckenbereiches. Jede mentale Anspannung äußert sich eben auch in einer Erhöhung der körperlichen Muskelspannung, und zwar nicht erst, wenn wir uns schon gestresst fühlen. Sondern auch schon dann, wenn wir einfach unsicher sind, ob wir ein bestimmtes Gefühl auch stimmlich zum Ausdruck bringen wollen oder nicht. Dann ist die Frage: Lassen wir die Lebensenergie dann spontan unsere inneren Empfindungen in Stimmklang übersetzen? Oder halten wir sie - meist unbewusst - in unserem Inneren, verbunden mit der Illusion, dass sie dann nach außen auch nicht wahrnehmbar sind? Sollte letzteres der Fall sein, so geht dieses Ausbremsen oder Festhalten von emotionaler Energie oder auch von Willens-Energie zwangsläufig einher mit dem Einsatz von Muskelkraft, die unseren Stimmklang wegen den oben beschriebenen Zusammenhängen meist ungünstig beeinflusst.

### **Neue Stimm-Gewohnheiten aufbauen**

All diese spontanen Verwandlungen unserer körperlichen Gegebenheiten können zu Gewohnheiten und sogar zu chronischen Mustern werden, die entweder dauerhaft unseren Stimmklang beeinträchtigen oder nur in bestimmten triggerartig auslösenden Schlüssel-Situationen wie zum Beispiel ein Konflikt in der Partnerschaft, das berufliche Präsentieren vor Publikum oder ein Telefonat mit dem Vater oder der Mutter.

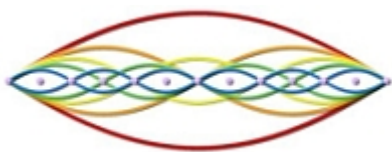
Doch für einen klaren, klangvollen, flexiblen und doch anstrengungslosen Stimmklang braucht es das freie Mitschwingen möglichst der gesamten Muskulatur des menschlichen Körpers, der ja wie der Klangkörper eines Instrumentes als Vibrator, Resonator und Verstärker für den sogenannten Primärklang dient, der zwischen den kleinen, nur etwa 13 bis 24mm langen Stimmlippen erzeugt wird.

Die durch die verschiedensten Anspannungen und Verspannungen mehr oder weniger stark minimierte Stimmkraft führen entweder zu einer geringeren Wirkkraft des Gesagten oder es wird versucht, das geringere Stimmvolumen oder die verminderte Lautstärke unter Benutzung sogenannter Hilfsmuskulatur kurzzeitig auszugleichen. Da die Hilfsmuskulatur von der Natur nicht zur Stimmklangproduktion vorgesehen ist, ihre Benutzung somit unphysiologisch ist, ist der Preis dafür oft sehr hoch. Beispielhaft als Folgeerscheinungen nennen möchte ich hier die leider ziemlich regelmäßig auftretende Heiserkeit bei PädagogInnen, die nicht seltenen Stimmknötchen bei professionell Singenden und die massenhaft auftretenden chronischen Schulter/Nacken-Verspannungen.

Um dem Eindruck vorzubeugen, dass wir uns nur alle ausreichend entspannen brauchen und schon klingen unsere Stimmen göttlich, möchte ich an dieser Stelle betonen, dass ein Stimmklang ohne Muskel-Spannungen nicht möglich ist. Doch es geht um die sogenannte Wohlfühlspannung, die eine perfekt auf die innere und äußere Situation abgestimmte Balance zwischen Spannung und Entspannung bedeutet. Ähnlich wie bei einem Instrument, das genau gestimmt sein will für den erwünschten Wohlklang und keine Über- oder Unterspannung dafür gebrauchen kann.

Mit einfachen Atem- und Stimmübungen, sowie mit Bewegungs- und Bewusstseinstechiken ist es möglich, ein neues Stimbewusstsein zu erlernen, das es dem Sprechenden und Singenden Menschen erlaubt, seine inneren und äußeren Haltungen zugunsten einer physiologischen Stimmnutzung zu optimieren. Dazu gehören nicht nur Körperübungen, sondern auch die Betrachtung von Denk- und Verhaltensmustern, sowie die Bewusstwerdung unserer Umgangsweisen mit unseren feinsten Gefühlen und Empfindungen bis hin zu der Frage: Wie folge ich meiner Bestimmung? Wie komme ich in Einklang mit mir selbst und der Welt? Denn all das hat bestimmt auch eine den Klang unserer Stimme maßgeblich mitbestimmende Wirkung. Stimmts?

in diesem Sinne  
Alles Gute für Dich und deine Stimme  
mit klangvollen Grüßen  
Miroslav Großer



**Stimmlabor FREIKLANG Berlin**  
Stimm-Coaching & Stimm-Analyse  
...damit die Stimme stimmt!  
Tel: 030 –69 50 30 41  
[www.stimmlabor.de](http://www.stimmlabor.de)

---