

Cornelia Fisch

Den Menschen mit dem Ohr sehen

Persönliche Entwicklung über die Arbeit mit der Stimme

Summary

Perception of a person by listening. Personal development by discovering one's authentic voice

The sound of each person's voice is unique and reveals just as much about their current emotional state as their personal history or experiences. This article aims to draw attention to the direct correlation between the sound of a person's voice and his individual behaviour patterns. Based on case studies, I will introduce the reader to the analysis and methods that qualify the sound of a person's voice and show that the search for one's authentic voice is part of wider individual personal development.

Our body provides us with a sound box for our voice. Personal experiences, manifested in individual body posture are reflected in the sound of a person's voice. Developing awareness for the sound of your individual voice offers an opportunity to develop and pro-actively influence your personal development. With the help of exercises (bodywork, breathing, relaxation, vocal-training) restrictive body patterns can be changed and a person's personal comfort zone can be challenged, developing an authentic expressiveness in communication.

The attentive listener is able to get clues of the speaker's present emotional condition as well as his range of personal experiences, which offers an additional opportunity to encounter and communicate with a person.

Keywords: voice, embodiment of personal experiences, body is the instrument, the lifestyle of a person can be heard in his voice

Zusammenfassung

Mit diesem Artikel möchte ich auf den Zusammenhang zwischen der Persönlichkeit eines Menschen und dem Klang seiner Stimme aufmerksam machen. Des Weiteren zeige ich Wege auf, wie die Arbeit an der Stimme die persönliche Entwicklung fördert.

In der Stimme eines Menschen wird sein Wesen hörbar, sie übermittelt die Stimmung des Sprechenden und seine persönliche Sichtweise auf den Inhalt der Information. Der Körper dient dem Sprechenden dazu als Instrument, in ihm und mit ihm entsteht der Klang. Im Körper haben die Erfahrungen des Menschen Gestalt angenommen und prägen seine Haltung. So schwingt das Erlebte in der Stimme mit. Lenkt man die Aufmerksamkeit auf die eigene Stimme, öffnet dies einen direkten Weg in die Selbstwahrnehmung. Persönliche Grenzen können so nach außen verschoben werden, der Mensch gewinnt mehr Spielraum.

Diese Arbeit schließt das Erkennen, Zuordnen und Entlassen alter *Verhaltensstrukturen* ein. Achtsamkeit, Berührungen, Bewegungen und spezifische Übungen unterstützen diesen, den ganzen Menschen betreffenden Prozess.

Für den aufmerksamen Hörer wird es möglich, die vor ihm stehende Person deutlicher zu begreifen und Entwicklungspotenzial klarer wahr zu nehmen.

Schlüsselwörter: Stimme, Verkörperung von persönlichen Erfahrungen, Körper ist das Instrument, Stimme ist hörbarer Lebensstil

Die Stimme ist hörbarer Lebensstil

In der Stimme klingt die Sprache des Körpers. Der Körper dient dem Sprechenden als Instrument, der im Sprechen in Schwingung versetzt wird. Es sind ebenfalls Teile des Körpers, mit denen der Sprechende seine Sprache/ Worte artikuliert. Nun sind im Körper, in jeder Zelle die vom Menschen gemachten Erfahrungen und der persönliche Umgang damit gespeichert. Sie formen die Haltung des Menschen und bilden so seine Persönlichkeit ab.

Die Gestalt des Menschen wird »durch innere und äußere Erfahrungen von Geburt, Wachstum, Differenzierung, Beziehungen, Partnerschaft, Fortpflanzung, Arbeit, Problembewältigung und Tod geformt« (Kelemann 1985, S. 75). Diese, in der Gestalt sichtbar gewordenen Erfahrungen, werden in der Stimme hörbar. Hier gibt es zwei Dimensionen:

- die aktuelle Haltung:
Jede emotionale Verfassung löst neurophysiologische Impulse im Körper aus. Es werden spezifische Botenstoffe freigesetzt, die die Haltung und die energetischen Abläufe im Körper deutlich beeinflussen. Dies definiert die »Stimmung« unseres Sprechinstrumentes. So klingt jemand, der gerade etwas Bedrohliches erlebt, deutlich anders als jemand, der sich gerade in einer sinnlichen Stimmung befindet. Durch das Erleben unterschiedlicher Situationen und die damit einhergehende körperliche Reaktion darauf, wird die Stimme in ihren Farben lebendig. Die persönliche Sichtweise auf den zu sprechenden Inhalt wird deutlich hörbar. Auch Gedanken lösen die beschriebenen neurophysiologischen Impulse aus, auch sie spiegeln sich im Klang der Stimme.
- die manifestierte Haltung:
Erlebt ein Mensch bestimmte Emotionen häufig oder besonders vehement, entsteht eine daran angelehnte Grundhaltung. In ihr zeigt sich, was er erlebt hat und welchen Weg des Umgangs damit er für sich gewählt hat. »Das Entwerfen des Lebensstils ist ein formschaffender Prozess, in dem jedes Kind im vorgegebenen Rahmen, zu dem genetische und milieubedingte Faktoren gehören, seine eigene leibhafte Form entwirft« (Kummer 1988, S. 158). So kann z. B. ein immer wiederkehrendes Sich-verstecken-müssen auf die Dauer deutlich die Form der inneren Aufrichtung beeinflussen. Unverarbeitet können auch einmalige besonders tiefgreifende, vielleicht traumatische Erlebnisse so deutliche Spuren hinterlassen, dass daraus eine Grundhaltung wird. Jede manifestierte Haltung klingt wie eine Grundfarbe im Klang der Stimme in allem, was der Mensch spricht. Eine Grundfarbe, die der aktuellen Gesprächssituation nicht entspricht, führt nicht selten zu Missverstehen. Wenn jemand z. B. einen lauten, harten Klang als Grundstimmung hat, aber etwas Liebevolleres sagen möchte, verfehlt das Gesagte seine Wirkung. So können Kreisläufe der Bestätigung alter Muster und Selbstbilder entstehen. Der aufmerksame Hörer kann diese unterschiedlichen Stimmungen durch eigenes evolviertes Wissen instinktiv unterscheiden.

Kleine Einführung

Physiologisch gesehen ist die Stimme eine feine Verbindung aus von den Stimmlippen in Schwingung gebrachtem Atem, der in unserem Körper resoniert, spezifiziert von den Artikulationswerkzeugen Lippen, Zunge, Zähne und Gaumen, die für die Bildung von Konsonanten und Vokalen zuständig sind. Lebendig wird die Stimme durch die Persönlichkeit des Sprechenden, seine Erfahrungen und seine Phantasie. Der Klang der Stimme setzt sich wie folgt zusammen:

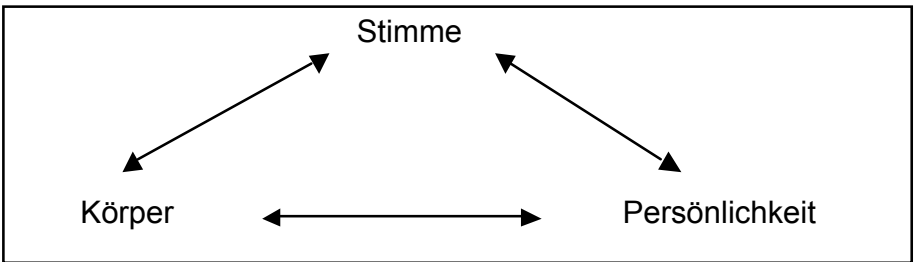


Abb. 1: Zusammenspiel von Stimme, Körper und Persönlichkeit

Freiheit für die Stimme!

Babys können sich, im Rahmen ihrer physiologischen Gegebenheiten, körperlich und stimmlich nahezu frei ausdrücken. Ihr Grundpotenzial ist relativ frei verfügbar und jede Äußerung erhält dadurch Authentizität und Überzeugungskraft, vom Lachen bis zum Weinen. Diese Art der ungefilterten Kommunikation sichert das Überleben des Babys und wird in den meisten Fällen von seiner Umwelt willkommen geheißen oder wenigstens respektiert. Um ein Miteinander der Menschen zu ermöglichen, lernt das Kind, seine Äußerungen einer gegebenen Form anzupassen. Diese Form ist abhängig von seinem Umfeld und dem Umgang des Kindes mit den Einflüssen dieses Umfeldes. So legen sich mit der Zeit Erziehung, kulturelle Erwartungen, besondere Förderungen oder Erlebnisse wie Schleier über die Ausdrucksfreiheit des Kindes. Es lernt, welche seiner Äußerungen willkommen sind und welche nicht und reagiert entsprechend. Später wirken diese Schleier für den Sprechenden wie Hindernisse, die er häufig nicht klar greifen, dennoch sehr deutlich spüren kann. Seine eindeutig gemeinten Aussagen müssen dann um die Hindernisse herum oder durch sie hindurch gehen und verlieren ihre Kraft. Es entstehen Missverständnisse. Menschen erleben diese Einschränkungen des Selbstaustdrucks als Mangel, der sie unzufrieden macht. Nicht immer gibt es ein klares Bewusstsein für das Maß des eigenen Potenzials, aber in den meisten Fällen spüren sie, dass sie ihre Möglichkeiten nicht ausschöpfen.

Im bewussten Wahrnehmen der Stimme liegen verschiedene Möglichkeiten:

Für den aufmerksamen Menschen/Therapeuten bietet es einen weiteren Ansatzpunkt, die vor ihm stehende Person zu begreifen. Gerade für einen Gesprächseinstieg ist es ein aufschlussreiches »Instrument«.

Für jeden Sprechenden öffnet es einen vielseitigen Zugang zu persönlicher Entwicklung. Bewusstwerden von persönlichen Zusammenhängen, Körperarbeit und die Arbeit an der Stimme greifen hier ineinander. Das kann zu deutlich spürbaren, sichtbaren und hörbaren Veränderungen führen.

Einige Aspekte des Sprechens und ihre Qualitäten

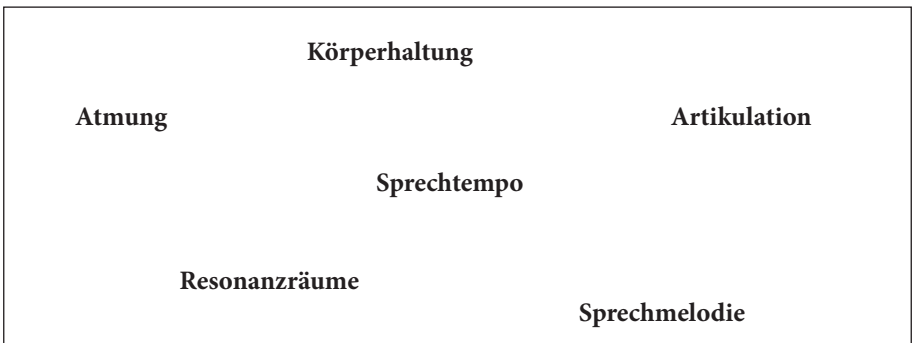


Abb. 3: Aspekte des Sprechens

Im Folgenden werde ich die durch meine Erfahrungen gewonnenen Erkenntnisse über diese Aspekte und ihre Qualität aufzeigen (vergleiche hierzu Abb. 4). Des Weiteren gebe ich einen Einblick, in die in diesem Rahmen hörbar werdenden persönlichen Zusammenhänge. Natürlich sind diese äußerst komplex und so auch der zu hörende Klang. Es zeigt sich meistens ein Mangel in mehreren Bereichen, unterschiedlich zusammengesetzt. Im Kontakt zum Klienten, einem respektvollen Fragen und Aufnehmen seiner Äußerungen, entsteht ein klares Bild.

Der Weg

Grundsätzlich gilt: Anweisungen wie: »Sprechen Sie tiefer, langsamer, deutlicher ...!« können auf der Oberfläche eine Veränderung hervorrufen. Häufig bleibt es jedoch beim »Einsetzen von Techniken«, einer Veränderung im Außen, die, wenn sie nicht mit einer Veränderung im Innen einhergeht, zu mangelnder Authentizität und damit dem Einbüßen von Glaubwürdigkeit führt.

Will man auf einer tieferen Ebene das Grundpotenzial für den Sprechenden zugänglich machen, gilt es, sich den physischen Auswirkungen der psychischen Zusammenhänge bewusst zu werden. »Was wir im Bewusstsein verbannen, wird im Körper wirksam,

Aspekt	Qualität	Mangel/Übermaß	Themenzusammenhang
Körperhaltung	<p>Spannkraft, Elastizität Erscheinungsbild innere und äußere Struktur verkörperter Erfahrungsschatz Klangraum für die Stimme Persönliche Präsenz Souveränität in Erscheinung und Stimme</p>	<p>Fehlende Spannkraft Mittelachse aus dem Lot Querachse aus dem Lot Einzelne Körperbereiche nicht integriert</p> <hr/> <p>Erhöhte Spannung Besonderes Hervorheben einzelner Bereiche Starre in bestimmten Bereichen (z. B. Brustkorb starr vorgeschoben / starr zurückgezogen) Fehlende Flexibilität</p>	<p>Grenzen (spüren/setzen/respektieren) Balance zw. aktiv und passiv aus dem Lot Balance zw. Kopf und Bauch aus dem Lot Schüchternheit Überflexibel, Weich, gibt schnell nach, vertritt eigene Sache nicht</p> <hr/> <p>Stärke demonstrieren Verteidigung verminderter Zugang zu bestimmten Aspekten der Person Unflexibel, Starre, hält an seiner Idee fest</p>
Atmung	<p>Sich Raum nehmen Eigene Kraft spüren / Energie Spannung/Entspannung Beweglichkeit Im Fluss sein Kontakt zu sich/ zu Gefühlen/ zum Bauchgefühl</p>	<p>Fehlende körperl. Präsenz wenig Atembewegung, Atemlosigkeit Ermüden der Stimme Stimme klingt hauchig Fehlende Klangfülle</p> <hr/> <p>Hoher Atemdruck, schnelles Ermüden der Stimme Stockendes Sprechen Monotoner Klang</p>	<p>Geringes Selbstwertgefühl Eigene Raum klein machen, sich verstecken Gefühlte Schwäche/Ausgeliefert sein Erstarrt sein, Gefühle nicht erlauben Kontakt zu Gefühlen vermeiden</p> <hr/> <p>Anstrengung Unbeweglichkeit Emotionale Erstarrung Kontakt zu Gefühlen vermeiden</p>
Resonanzräume	<p>Unterschiedliche Klangräume für spezifische Klangqualitäten Klangfülle Ausgewogener Atem Zugang zur eigenen Farbpalette und Vielschichtigkeit Bewusstsein für die eigenen Grenzen</p>	<p>Vermeidung möglicher Klangqualitäten Reduktion der eigenen Vielfalt Resonanzraum nicht voll genutzt, verminderte Klangfülle Überwiegen einer Resonanz (Kopf - oder Brustresonanz)</p>	<p>Mangel an Durchsetzungskraft Mangel an Überzeugungskraft Klein, brav, harmlos sein Angst, zu viel Platz einzunehmen/ zu laut zu sein/ gehört zu werden Begrenzte Begeisterung und damit Begeisterungsfähigkeit</p> <hr/> <p>Stärke demonstrieren Eigene Grenzen sind eng gesetzt Bestimmte Bereiche der Persönlichkeit werden nicht gelebt</p>
Artikulation	<p>Gebündelte Energie Kontakt zwischen Kopf und Bauch Mut zur Schärfe/ Grenze Spannung / Entspannung Genuss, Schwingung spüren Sinnlichkeit</p>	<p>Undeutlich artikulierte Konsonanten Energielevel deutlich herunter gefahren Stimme bleibt flach und unscharf</p> <hr/> <p>Überdeutliche Artikulation verhindert Klingen der Vokale Schärfe im Klang</p>	<p>Angst, klar und deutlich die Meinung zu sagen Grenzen setzen problematisch Niedriger Energielevel Sich selber nicht spüren Dem eigenen Wort kein Gewicht geben</p> <hr/> <p>Unter Druck stehen Unterdrückte Wut/Gewalt Bestimmen müssen/Kontrolle</p>

Aspekt	Qualität	Mangel/Übermaß	Themenzusammenhang
Sprechmelodie	<p>Innerer Spannungsbogen Spannung/Entspannung Anfang/Ende Nähe/Distanz Vielfältige Farben/stimmige innere Bilder und freier Kontakt dazu Den eigenen Worten Gewicht verleihen Mit einer Aussage punkten durch klaren Abschluss des Satzes</p>	<p>Monotoner Klang, Atemlosigkeit Fehlende Strukturierung der Aussage Kein Ende finden Fehlender Zusammenhang Ziel der Aussage unklar Für den Zuhörer mühsam/langweilig</p> <hr/> <p>übermäßig melodisch verwischt die Aussage Übertriebener Ausdruck</p>	<p>Sich selber nicht wichtig nehmen Angst vor Beurteilung Fehlende innere Sortierung, was wichtig ist, und was nicht Nicht gewinnen oder sich als Gewinner zeigen dürfen Unklarheit in Nähe und Distanz Eigenes Erleben wird als nicht wesentlich wahrgenommen</p> <hr/> <p>Suche nach Nähe, nach gesehen werden Lieb und zugewandt sein müssen Fehlende Distanz/fehlender Respekt</p>
Sprechtempo	<p>Raum und Zeit einnehmen Zeit für sich beanspruchen Zeit zu atmen Zeit für Pausen Angemessenes Sprechtempo macht zuhören leicht</p>	<p>Schnelles Sprechen ohne „Punkt und Komma“ Fehlende Struktur Atemlosigkeit Hektik bringt inhaltliches und sprechtechnisches Verhaspeln Oberfächlichkeit</p> <hr/> <p>Bei übermäßig langsamem Sprechen geht Zusammenhang verloren</p>	<p>Was ich sage interessiert niemanden Angst vor Beurteilung Angst, gesehen/gehört zu werden Sorge, nicht alles unterzubringen Anspruch an eigenes Tempo</p> <hr/> <p>Angst, etwas Falsches zu sagen, daher ein sehr langsames Tempo Kontrolle</p>
Klangfarben	<p>Freier Ausdruck der unterschiedlichsten Emotionen Die neurophysiologischen Abläufe im Körper finden ungestört statt Mut, Wut, Angst, Nähe, Distanz, Stärke, Schwäche, Trauer uvm. sind eindeutig hörbar</p>	<p>Einzelne oder mehrere Emotionen/Farben sind nicht zugänglich Äußerungen werden unklar Missverstehen</p>	<p>Einzelne Aspekte der Person haben keinen Platz, keine »Erlaubnis« im Körper zu entstehen, werden unterdrückt. Eigener Anspruch, häufig verbunden mit Selbstbild Grundfarbe wird hörbar und damit der Lebensstil</p>

Abb. 4: Aspekte des Sprechens und ihre Qualitäten

was wir ins Bewusstsein ziehen, verliert an seiner leiblichen Kraft« (von Weizsäcker 1973, S. 159). Bewusstheit ermöglicht in einem ersten Schritt, die Zusammenhänge zu sehen.

Dann gilt es, zu erkennen und zu identifizieren: wie sich das eigene Erleben im Körper äußert, warum es sich gerade so äußert und was das ausdrückt. Ein Intensivieren dieser Haltung schärft dabei die Konturen. In einem weitreichenden Prozess lernt der Klient, Schritt für Schritt diese Haltung auf allen Ebenen zu entlassen. In vielen Fällen geht es darum zu begreifen, welche äußeren Notwendigkeiten ihn dazu getrieben haben, gerade diese spezifische Haltung zu entwickeln. Ein Spüren der eigenen, meist kindlichen Not macht klar, wie wichtig diese Haltung für ihn war. Es ermöglicht ihm,

das eigene Handeln zu respektieren und eröffnet ihm gleichzeitig die Möglichkeit, eine Entscheidung als erwachsene Person zu treffen. Er kann so das Einengen des eigenen Grundpotenzials deutlich verringern und gewinnt Entscheidungsfreiheit und Klarheit.

Begleiten wir Beispiel 3 bei der Entwicklung:

Für die junge Frau, Hochschuldozentin, geht es zunächst darum, ein Hören für den eigenen Klang zu entwickeln. Sie wird sich dadurch bewusst, wie sie spricht, und spürt, welche Haltung sie dabei einnimmt. Sie begreift, in welchem Zusammenhang das für sie so wichtig war, dass es zu einem Teil ihres Wesens werden konnte. Nun wurde erkennbar, dass ihre Eltern mit der rebellierenden älteren Schwester und existenziellen Problemen stark überfordert waren. Das für sie daraus entstandene Motto lautete: »Nur wenn ich brav bin, kann das Familiensystem überleben, nur dann habe und erhalte ich meinen Platz«. Dazu gehört eine liebe, nicht fordernde Stimme.

Während der gemeinsamen Arbeit nimmt sie deutlich wahr, dass sie sich körperlich »nach oben schraubt«, nur noch »im Kopf ist« den Kontakt zum Rest des Körpers und dem Boden unter ihren Füßen verliert. Im Verlauf erlebt sie, *wie* sie dies kreierte und wird aufmerksam auf die Auswirkungen in ihrem gesamten System. Ihr wird klar, dass diese Haltung für sie und ihre Familie notwendig war und sie kann ihr eigenes Handeln in seiner damaligen Notwendigkeit respektieren. Im nächsten Schritt gilt es, sich von dieser Haltung zu verabschieden, bewusst die vorhandene Spannung zu lösen und sich dem Körper anzuvertrauen. Der bewusste Atem, Bewegungen und Berührungen unterstützen diesen Prozess. Auftretende Gefühle von Angst und gestauter Wut bekommen ihren Raum; sie erlaubt sich, sie zu erleben. Das ermöglicht ihr, diese im Körper zu verdauen und zu entlassen. Ein »Heraustreten« aus dem Körper in den Kopf ist dann nicht mehr notwendig. Dadurch gewinnt die junge Frau einen lebendigen Kontakt in ihren Rumpf und damit einen Zugang zur Brustresonanz, dem Klangraum ihrer tieferen Frequenzen. Für sie ist der dann entstehende Klang zunächst äußerst fremd und weckt alte Ängste. Auf der anderen Seite genießt sie die Klangfülle, die sie so erlebt. Diesen Zustand beschreibt sie, als: »auf einer Brücke stehen und in 2 Richtungen gehen können.« Sie lernt, ihre kindliche von ihrer erwachsenen Haltung zu unterscheiden und sich für die erwachsene zu entscheiden.

So gelingt es ihr in ihrem Alltag, ihre Positionen klarer und deutlicher zu vertreten und mit ihrer Kompetenz sichtbar zu werden. Sie kann sich erlauben zu fühlen, was sie fühlt und dem zu vertrauen. Die damit einhergehenden Qualitäten, in diesem Fall sind es, Grenzen setzen und überzeugend Dinge einzufordern, werden gleichermaßen greifbar.

Sie nimmt sich souveräner, ruhiger und größer wahr. Sie erfährt, dass man ihr mit mehr Respekt begegnet und ihren Worten deutlich mehr Gehör schenkt. Sie wird ernst genommen.

Die Entwicklung vollzieht sich auf allen drei Ebenen:

Körperlich hat sie eine Öffnung und damit einen Kontakt in ihren tiefen Körper erfahren. Sie nimmt mehr Raum ein und gewinnt eine deutlich größere persönliche Prä-

senz. Der Körper öffnet sich dem Atem tiefer, sie hat einen längeren Atem. Zudem steht sie und bewegt sie sich und in ihrem Leben mit viel weniger Anstrengung. Die so gewonnene Energie steht ihr für andere Dinge zur Verfügung.

Persönlich konnte sie ein altes für sie einengendes Verhaltensmuster aufspüren. Sie hat gelernt, wie und warum dieses greift und es schrittweise gehen zu lassen. Ihr Vertrauen in die eigene Kraft wächst, sie strahlt das aus. Für sie entsteht ein Zugang zu Aspekten ihrer Person, die bis dahin in ihrem Leben keinen Raum hatten. Die Unterscheidungsmöglichkeit zwischen ihrer Reaktion als Kind und der als Erwachsener gibt ihr die Freiheit zu entscheiden, aber auch die Verantwortung, nach ihrer Entscheidung zu handeln.

Stimmlich entsteht dadurch für sie eine tiefere Tonlage, ein ruhigerer Atem, die Worte bekommen mehr Gewicht. Sie verbindet ihren Klang mit ihrer ganzen Person und kann so ihre Anliegen und Standpunkte überzeugender vertreten. Die Zuhörer öffnen sich ihrem Klang.

Gewinnt ein Mensch einen Zugang zu einem Teil seines Grundpotenzials, gewinnt er neben größerer Ausdruckskraft auch deutlich an Glaubwürdigkeit und Authentizität.

Doppelt exponiert

Für viele Menschen gibt es individuell besonders brisante Sprechsituationen, in denen alte Sprech- und Verhaltensmuster besonders nachdrücklich greifen.

Diese Muster sind meistens aus einer besonders tiefgreifenden oder einer immer wiederkehrenden Erfahrung entstanden. Frühe Kommunikationspartner wie Eltern, Geschwister, andere nahe Verwandte prägen die eigene Sicht auf das Selbst im Kommunikationsrahmen. Auch Kindergarten, Schule und Freunde spielen eine Rolle. Diese ersten Erfahrungen beeinflussen das Kommunikationsverhalten eines Menschen nachhaltig. Häufig ist ein »sich exponieren« der Auslöser für eine Begegnung mit hier angesiedelten, unaufgelösten Themen. Im Exponieren setzten wir uns gleichsam den alten Erfahrungen aus.

»Wird eine aktuelle äußere Situation aufgrund von Vorerfahrungen in ähnlichen früheren Situationen von der Großhirnrinde und dem limbischen System als alarmierend eingeschätzt, so werden unter »Federführung« des Mandelkerns (Amygdala), der zum limbischen System gehört, die Alarmzentren des Gehirns (Hypothalamus und Hirnstamm) aktiviert, die ihrerseits massive Körperreaktionen in Gang setzen« (Bauer 2004, S. 50). Die Stimme »verkörpert« implizit eine Beziehungsgeschichte.

Hier zwei Beispiele:

Einer leitenden Angestellten bleibt in Gesprächen mit ihrem Vorgesetzten die Luft weg, sie hat das Gefühl, ihm nichts entgegenzusetzen zu können. In anderen Situationen erlebt sie das nicht. Während der gemeinsamen Arbeit erinnert sie sich, wie sie, um dem gewalttätigen Vater keine Angriffsfläche zu bieten, geübt hat, zu verschwinden. Sie kann spüren, wie sie körperlich jegliche Kontur verliert und aufhört zu atmen. Im

Gespräch mit ihrem Chef taucht genau dieses Gefühl auf. Der Chef »schlägt« dann sprachlich auf sie ein. Sie ist sehr überrascht, diesen alten Zusammenhängen wieder zu begegnen. Im Begreifen dessen liegt für sie die Möglichkeit, die Übertragung des Vaters auf den Chef zu stoppen. Sie lernt im Verlauf der gemeinsamen Arbeit, wie sie ihr »Verschwinden« als körperliche Haltung kreiert. In mehreren Schritten geht es nun darum zu erfassen, dass sie diese Haltung nicht mehr notwendiger Weise braucht, dass sie sie aus dem Körper entlassen kann und das auch zu tun. Hier werden im Laufe des Prozesses alte Ängste und Schmerzen genauso wie Wut spürbar. Sie lernt, einen Kontakt zu ihrem Gefühl zu erlauben. Atem, Berührungen und andere Übungen unterstützen diesen Prozess. Im Verlauf gelingt es der Frau, sich im Zusammensein mit ihrem Vorgesetzten klarer zu spüren, weiter zu atmen und körperlich präsent zu bleiben. So behält sie ihre Kontur und nimmt ihre Position ein. Ihr Vorgesetzter begegnet ihr mit mehr Respekt und wahrt deutlich ihren Raum. Sie wird sichtbarer, greifbarer und hörbarer.

Ein Mann, Mitte 50, Abteilungsleiter, nimmt wahr, dass er in Teamsitzungen häufig unter Druck gerät und dementsprechend die Stimme hart und laut wird. Er hat dann schnell das Gefühl, persönlich angegriffen zu sein und seine Position hart verteidigen zu müssen. Seine Reaktion auf die Mitarbeiter nimmt er selber als unangemessen und ungerecht wahr, hat aber zunächst keinen Einfluss darauf.

Imerspüren der Haltung, die er in diesen Situationen einnimmt, wird ihm klar, dass sein gesamter Körper mit einem Angriff rechnet und er in eine Verteidigungshaltung geht. Er als Person steht dann unter Hochspannung. Das erinnert ihn an Situationen, in denen er seinen Eltern etwas erzählen wollte. Die Eltern reagierten mit Herabsetzung, er, auf der Suche nach ihrem Respekt, ging in den Widerstand. Es entstand häufig ein nicht aufzuhaltender Teufelskreis, in dem für ihn am Ende die Rolle des Verlierers blieb.

Zu Begreifen, wie seine Haltung entstanden war, ermöglichte es ihm, Schritt für Schritt diese Starre aus dem Körper zu entlassen. Atem und Entspannungsübungen (auf körperlicher und stimmlicher Ebene) sowie Berührungen geben ihm die nötige Hilfestellung. Im Körper entsteht mehr Entspannung und Unangestrengtheit. Er lernt, dass er es niemandem beweisen muss, dass er sich nicht verteidigen muss. Die Verarbeitung der alten Erfahrung öffnet ihm den Weg zu seiner Kompetenz und zum eigenen Vertrauen darein. Es gelingt ihm, gelassener vor seinem Team zu stehen. Das führt zu klarer Entspannung seiner Stimme und der Stimmung im Raum. Er kann das Team souveräner führen und im Miteinander erfolgreiche Arbeit leisten. Er nimmt deutlich die Entscheidungsfreiheit und die Verantwortung für seine Reaktion wahr.

Beide Personen begegnen in der Arbeit an ihrer Stimme in besonderen Situationen alten Verhaltensmustern und es gelingt ihnen, diese Erfahrungen zu verdauen, zu integrieren. Sie gewinnen die Verantwortung für ihr Verhalten als erwachsene Personen und beide genießen das gewonnene Maß an Freiheit.

Hörend verstehen

Das Innenohr des Menschen ist ab der 20. Schwangerschaftswoche voll ausgebildet und spätestens ab der 28. Schwangerschaftswoche hören Babys und reagieren auf Geräusche und Stimmen (Schönweiler 2009, S. 39). Schon im Mutterleib nehmen wir also auf, wie die Mutter auf welchen Klang reagiert.

Wenn man das Hören unter dem Aspekt der Evolution betrachtet, war es für unsere Vorfahren absolut überlebenswichtig, unterscheiden zu können, in welcher Stimmung das Gegenüber war. Sprache, wie wir sie heute kennen, hat sich erst nach dem Entstehen des aufrechten Ganges entwickeln können, also im Zeitraum von vor 1.000.000 bis vor 200.000 Jahren. Bis dahin und auch während der Entwicklungsphase war man auf Kommunikation durch Laute und Geräusche angewiesen. Diejenigen, die identifizieren konnten, ob der »Gesprächspartner« z. B. in Angriffs-laune oder einer sinnlichen Stimmung war, hatten die Möglichkeit, ihr Überleben zu sichern; ihres und damit das ihrer Nachkommen. Das Hören von unterschiedlichen Klangfarben löst damals wie heute körperliche Prozesse aus, die ein adäquates Reagieren ermöglichen. Babys, die die Bedeutung der zu ihnen gesprochenen Worte nicht identifizieren können, sind, genau wie unsere Vorfahren, besonders auf die Entschlüsselung von Klängen angewiesen. Aber auch jeder normal hörende Erwachsene kann hören, ob jemand z. B. ängstlich oder ungeduldig ist, auch wenn er das nicht immer klar benennen kann.

Das Hören selber wird im Verlauf der Sozialisation aber auch durch gemachte Erfahrungen geprägt und wird dadurch subjektiv. Das Gehörte wird gefiltert und in bereits angelegten Erfahrungssystemen abgelegt. Wir entwickeln besondere Sensibilität für bestimmte wahrgenommene Klänge und bleiben auf »anderen Ohren« taub.

Wollen wir einen Menschen mit dem Ohr verstehen, ist es daher notwendig, ein Bewusstsein für das eigene Hören zu entwickeln. Nur dann können wir uns offen auf die zu hörende Person einlassen.

Auf den Punkt gebracht

In der Stimme kann der geübte Hörer den Lebensstil einer Person wahrnehmen.

Die Stimme beinhaltet ebenso die aktuelle Verfassung des Sprechenden.

Stimme »verkörpert« implizit eine Beziehungsgeschichte.

Man kann identifizieren, wie der Sprechende den Inhalt seiner Worte interpretiert.

Die eigene Aufmerksamkeit auf die Stimme zu lenken, öffnet einen direkten Weg in die Selbstwahrnehmung und die Entwicklung des persönlichen Potenzials.

Jeder Mensch hat die Fähigkeit, klangvoll, deutlich und überzeugend zu sprechen.

Jeder Mensch hat die Fähigkeit, sein Gegenüber über die Stimme deutlicher wahrzunehmen.

Literatur

- Adler, A. (1933/1973): Der Sinn des Lebens. Frankfurt: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Bauer, J. (2004): Das Gedächtnis des Körpers. München: Pieper Verlag.
- Keleman, S. (1985): Verkörperte Gefühle. München: Kösel-Verlag.
- Kummer, I. E. (1989): Leibhafter Dialog. In: Psychologie und Beratung in Gruppen, München: Ernst Reinhardt GmbH & Co, S. 158–176.
- Schönweiler, R. (2009): Hören bei Kindern und Jugendlichen: Geschenkt oder gelernt? In: Fuchs, M. (Hg.): Hören Wahrnehmen Ausüben, Berlin: Logos Verlag, S. 39–51.
- Von Weizsäcker, V. (1973): Der Gestaltkreis, Frankfurt a. M.: Suhrkamp Verlag.

Korrespondenzadresse: SprechPraxis AlmaViva, Cornelia Fisch, Arnsberger Str. 3,
D-59494 Soest; E-Mail: info@almaviva.org