

Cornelia Fisch

# Ihre Stimme in der Psychotherapie

Die Stimme verbindet Menschen. Sie ermöglicht uns, miteinander in Kontakt und Resonanz zu gehen. In der Psychotherapie kann sie einen wesentlichen Anteil an gelingenden Prozessen haben.

Die ursprüngliche organische Funktion der Stimmbänder und des Kehlkopfs bestand darin, die Luftröhre vor eindringenden Fremdkörpern, wie Lebensmitteln zu verschließen und somit die Lunge zu schützen. Was sich daraus entwickelt hat, ist ein komplexes, wunderbares, Beziehungsgestaltendes Organ.

Das beginnt schon im Mutterleib, wenn das Baby die Stimme der Mutter, des Vaters hört. Ab der 28. Schwangerschaftswoche ist das Hörorgan weitestgehend ausgebildet. Es nimmt die Stimme und Stimmung der Mutter ganzkörperlich wahr,

ist unmittelbar damit verbunden. Eine Veränderung geht mit einer Veränderung seiner direkten Umwelt einher. Stellen Sie sich eine werdende Mutter vor, die sehr unter Stress und Anspannung steht, da wird es für das Baby im Bauch enger, es gerät ebenfalls unter Anspannung. Wenn dann die Stimme der Mutter zwangsläufig in einen anderen Ton verfällt, lernt das Baby, diesen mit der eigenen angespannten Lage zu verbinden. Wir lernen sehr früh, Stimmen und die dazugehörige Stimmung zuzuordnen und uns entsprechend zu verhalten. Kommt das Baby dann auf die Welt, äußert es sich direkt über die eigene Stimme. Mit der Stimme macht es auf sich aufmerksam. Sie wird zu seiner ersten Möglichkeit, mit der Umwelt in Kontakt zu treten.



## Kurz gefasst

Die Stimme ist eines der wichtigsten Mittel zur Beziehungsaufnahme und zur Beziehungsgestaltung. Wenn wir miteinander sprechen, teilen wir uns über unsere Stimme mit. Sie trägt das, was wir sagen wollen, vom Innen ins Außen, auf der inhaltlichen und auf der emotionalen Ebene. Mit ihr gestalten wir die Atmosphäre, die Schwingung im Raum. Sie ermöglicht uns, mit unseren Mitmenschen und unserer Umwelt in ein unmittelbares Resonanzverhältnis zu gehen. Wir können mit unserer Stimme einen Menschen berühren, ganz real, durch die physikalische Schwingung, die entsteht. In der Psychotherapie liegt darin eine wesentliche Möglichkeit der Kontaktaufnahme von der Psychotherapeut\*in zur Patient\*in und anders herum. Im Klang der Stimme einer Person wird ihre aktuelle Stimmung und ihre basale emotionale Verfasstheit hörbar. Wir reagieren zunächst intuitiv auf den Klang von Stimmen. In diesem Artikel nehmen wir diese Erkenntnisse genauer unter die Lupe.

„Das erste und grundlegende Organ, mittels dessen wir die Welt zum Antworten bringen (...), ist jedoch die Stimme.“ (Hartmut Rosa, 2017, S. 109)

Die Stimme ist dann für das Baby der wichtigste Weg, auf sich aufmerksam zu machen, und die Befriedigung seiner lebenswichtigen Bedürfnisse zu erwirken. Sie ermöglicht ihm ein erstes Erleben von Selbstwirksamkeit und das gänzlich ohne Worte. Genauso hört und identifiziert das Neugeborene die Stimmung im Raum, ohne die

Worte zu verstehen.

Betrachten wir die Entwicklung der Stimme anthropologisch, war unseren Vorfahren bis zur Entwicklung des aufrechten Ganges eine differenzierte Artikulation nicht möglich. Die physiologischen Gegebenheiten gaben das nicht

her. Die für das eigene Überleben wichtige gelingende Verständigung unserer Vorfahren vollzog sich auf der Ebene von Lauten und Geräuschen. Entschlüsseln zu können, was das Gegenüber wie meint, war dabei ein echter Vorteil. Diese Fähigkeit ist tief in uns verankert.

Die für das eigene Überleben wichtige gelingende Verständigung unserer Vorfahren vollzog sich auf der Ebene von Lauten und Geräuschen.

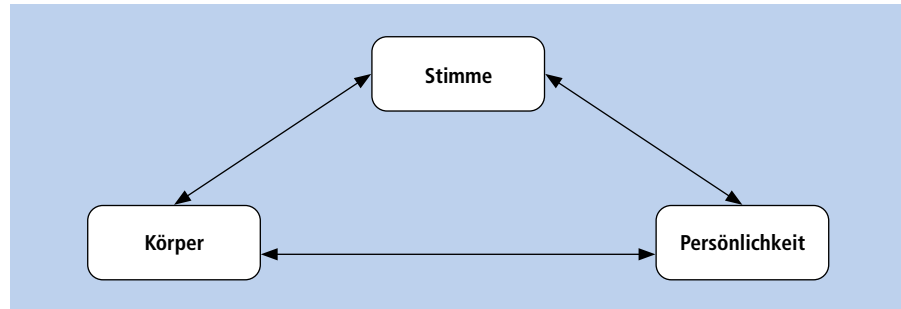
Wir lernen sehr früh, Stimmen und die dazugehörige Stimmung zuzuordnen und uns entsprechend zu verhalten.



## AUS DER PRAXIS

### Stimme ist Wesen-tlich

Wenn wir sprechen, sind wir als ganze Person mit der Stimme verbunden. Wir sind das Instrument – als Mensch mit allem, was wir sind. Dazu zählt unser ganzer Körper, unser Geist, unsere Seele, geprägt von unserem gesamten Erfahrungsschatz. Ohne Körper keine Stimme. Sie entsteht in ihm und durch ihn. Stimme ist hörbarer Lebensstil.



Konkret heißt das: Jeder Körper in seinem ganz individuellen Gewordensein wird zum Resonanzraum. Um das volle Potenzial, was jede Stimme in sich trägt, zur Verfügung zu haben, benötigen wir Freiheit, Durchlässigkeit und damit Schwingungsfähigkeit des Körpers. Überall, wo wir verspannt sind, wo wir uns im Körper festhalten, wird die Schwingung aufgehalten.

Beispiel: Langes Sitzen vor dem Computer führt häufig zu einem verspannten Nacken, unser Kinn ist trotz aller guten Vorsätze vorgerutscht. Das hat eine deutliche Verengung des sogenannten Ansatzrohres (Hals, Nacken und Rachen) zur Folge. In Konsequenz klingt die Stimme dann deutlich enger, als wenn der Nacken lang und frei ist. Versuchen Sie es einmal!

Beispiel: Eine Person hat gelernt, dass es gefährlich sein kann, „gesehen zu werden“, sich Raum zu nehmen. Sie kann dazu übergegangen sein, den eigenen Raum auf ein Minimum zu beschränken. Die Bewegung des Körpers, die wir für die Atmung benötigen, wird so ebenfalls limitiert. Das hat eine verengende Wirkung auf die Atmung selber, sie wird möglicherweise flach. Die Durchlässigkeit des Körpers und damit seine Klangbereitschaft verringert sich.

Nur ganz selten begegnen wir bei Erwachsenen Stimmen, die ganz frei sind, die ganz ungestört in all ihren Farben klingen können, die das, was genetisch angelegt ist, voll ausschöpfen können. Das Leben hinterlässt Spuren, Erfahrungen schlagen sich nieder. Eine genauere Wahrnehmung der Stimme ermöglicht uns, dies zu identifizieren.

Stimme ist eine Art klingende Körpersprache. In den meisten Fällen wird hörbar, wie eine Person durch ihr Leben geht. Ist zum Beispiel der Körpertonus eher unterspannt, klingt die Stimme hauchiger oder rauer. Wenn wir unter Druck stehen, kann die Stimme etwas eng und scharf klingen.

Die gerade von einer Person empfundenen Emotionen finden ebenfalls im Körper statt und verändern diesen. Das hat natürlich einen Einfluss auf die zur Schwingung bereitstehenden Resonanzräume, und damit auf den entstehenden Klang. Die emotionale Stimmung wird wahrnehmbar. Wenn Menschen nicht mit ihren Emotionen in Kontakt sind, wird dies ebenfalls hörbar.

Stimme ist eine Art klingende Körpersprache. In den meisten Fällen wird hörbar, wie eine Person durch ihr Leben geht.

räume verstärken den Klang. Mit unseren Artikulationswerkzeugen (Lippen, Zähne, Zunge,

Gaumen, Rachen) spezifizieren wir ihn. Sprechen ist klingender Atem und eine physiologisch stimmige Atmung hat einen großen Einfluss auf den Stimmklang. Unsere individuelle Art zu atmen wird aber auch von Erfahrungen geprägt: Atmung beinhaltet den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, zwischen „Sich-Raum-nehmen“ und „Raum geben“, zwischen „Etwas-zu-sich-hineinlassen“ und „Es-wieder-abgeben“. Menschen, die damit ein Thema haben, werden dies vermutlich in ihrer Art zu atmen wiederfinden.

In jeder Kommunikationssituation, aber besonders in der Psychotherapie, in der es auf Vertrauen und auf ein Miteinander in Schwingung geraten ankommt, liegt in der Stimme eine besondere Wirkkraft. Sie wirkt als Brücke in beide Richtungen.



**Braucht die Psychotherapie die Stimme?**

Versuchen Sie einmal, ohne die Stimme mit Patient\*innen in Kontakt zu kommen. Das könnte sich schwierig gestalten. Schon in der Auswahl der Therapierenden richten sich die Patient\*innen häufig nach dem ersten Eindruck. Bei einem ersten Gespräch, meistens per Telefon, wird die Stimme dann zu einem ausschlaggebenden Kriterium.

Hat eine Patient\*in sich für Sie entschieden, ist auch die weitere Beziehungsaufnahme in einer ersten Sitzung ohne Stimme undenkbar. Mit ihr sprechen Sie Ihre Patient\*innen an, stellen Sie Kontakt her und gestalten die Sitzung.

Die Stimme wird dabei zu einer Art Brücke, auf der wir uns begegnen. Sie öffnet uns einen Zugang zum Gegenüber. Über sie transportieren wir auf unterschiedlichen Spuren relevante Informationen.

Hat eine Patient\*in sich für Sie entschieden, ist auch die weitere Beziehungsaufnahme in einer ersten Sitzung ohne Stimme undenkbar. Mit ihr sprechen Sie Ihre Patient\*innen an, stellen Sie Kontakt her und gestalten die Sitzung.

Nehmen wir zunächst die rein inhaltliche Spur. Hier tauschen wir Worte aus, von einer Person zur anderen. Stimme

macht Sprache hörbar. Wenn wir die von einer Person gewählten Worte genau nehmen, ermöglicht das eine klarere Sicht darauf, was genau sie ausdrücken will. Man kann sagen, dass in der Sprache das Denken sichtbar wird. Für die Therapie wird es dadurch besprechbar.

Am Klang der Stimme hören wir die körperliche Verfasstheit einer Person und ihre Atmung, was uns Aufschluss über die Person selber gibt. Auf einer anderen Spur dieser Brücke wird hörbar, welche Haltung wir zueinander einnehmen. Ob wir uns auf Augenhöhe treffen, ob es ein hierarchisches Gefälle gibt, wie wir miteinander umgehen, uns zueinander stellen. Eine weitere Spur öffnet uns den Blick auf die aktuelle Stimmung unseres Gegenübers. Durch die oben beschriebenen Vorgänge wird sehr schnell und differenziert hörbar, wie wir uns fühlen. Also auch, wie wir auf das von einem Gegenüber Geäußerte reagieren. Ob die Information uns erreicht, wie sie uns erreicht und was das in uns bewirkt. Das sind nur einige Spuren, die über die Stimme wahrnehmbar werden.

Wir senden also Informationen und nehmen Informationen von unserem Gegenüber auf. Die Informationen bleiben dabei nicht außerhalb unseres Körpers, sondern berühren diesen als Schwingung ganz real. Wir geraten also über die Stimme in eine Resonanz miteinander und lösen eine Reaktion im anderen aus.

**Stimme in der Psychotherapie**

In jeder Kommunikationssituation, aber besonders in der Psychotherapie, in der es auf Vertrauen und auf ein Miteinander in Schwingung geraten ankommt, liegt in der Stimme eine besondere Wirkkraft. Sie wirkt als Brücke in beide Richtungen. So hat unsere Stimme eine Wirkung auf die Patient\*innen, deren Stimme aber auch auf uns. Beide verarbeiten wir die Information, die wir durch den Klang der Stimme erhalten, zunächst auf einer sehr intuitiven Ebene. Dabei nehmen wir in Sekundenbruchteilen ganzkörperlich wahr, wie unser Gegenüber spricht. Man nennt dies den „motorischen Mitvollzug“. Wir reagieren dann entsprechend des in uns durch diese Stimme angeregten Impulses auf diese Person. In die intuitive Bewertung fließen unsere tiefverankerten evolutionären Grunderfahrungen zu spezifischen Klängen, sowie die Erlebnisse aus dem ganz individuellen Erfahrungsraum ein.



**EGO-STATE-THERAPIE**

Susanne Leutner, Elfie Cronauer & Team



Unser **spezieller Qualitätsbonus:** Wir unterrichten zu viert. Vorträge im Wechsel, lebendige Praxisdemos, intensive Kleingruppenbetreuung.

Das Buch zum Kurs – neu bei V & R: **Leutner/Cronauer: Traumatherapie-Kompass**



**Begegnung, Prozess und Selbstentwicklung in der Therapie mit Persönlichkeitsanteilen**

**Curriculum 2022-23**

**Seminar 7 Spezial-EMDR/EST am 27.+28.01.23**

Spezielle Techniken der Traumaintegration, Kombination von Ego-State-Therapie mit Elementen des EMDR

**Seminar 8 Spezial-Körpersprache am 24.+25.03.23**

Die Körpersprache der Ego-States

**Curriculum 2024-25**

**Seminar 1 am 12.+13.01.24**

Basistechniken der Kontaktaufnahme und Arbeit mit inneren ressourcenvollen Anteilen

**Seminar 2 am 01.+02.03.24**

Arbeit mit verletzten Ego-States und besondere Vorsichtsmaßnahmen in der Kontaktaufnahme mit traumatisierten Klient:innen

**Seminar 3 am 19.+20.04.24**

Arbeit mit traumatisierten inneren Anteilen, Auflösung einfacher traumatischer Erfahrungen, erste Schritte im Umgang mit kontrollierenden und beschützenden Anteilen

**Seminar 4 am 21.+22.06.24**

Kontaktaufnahme und Arbeit mit

kontrollierenden Anteilen bei komplex Traumatisierten und bei dissoziativen Symptomatiken

**Seminar 5 am 30.+31.08.24**

Vertiefte Arbeit bei Dissoziation, Verhandeln, Verbinden und Kooperieren

**Seminar 6 am 15.+16.11.24**

Innere Kooperation und mögliche Integration der Ego-States, posttraumatisches Wachstum, Integration des neuen Wissens in die Behandlungsplanung

**Die Seminare sind Teil des anerkannten Ausbildungscurriculums zum:zur Ego-State Therapeut:in.**

Alle Seminare umfassen 16 UE und werden akkreditiert bei der PTK NRW mit 20 Punkten.

Teilnahmevoraussetzung: Approbation

Die Gebühren betragen pro Seminar 495 € (ab 2024: 545 €) inkl. Verpflegung.


Buchung per E-Mail bei: [susanne.leutner@t-online.de](mailto:susanne.leutner@t-online.de)

[WWW.EST-RHEINLAND.DE](http://WWW.EST-RHEINLAND.DE)



„Die Stimme des/der Therapeut\*in löst bei dem/der Patient\*in Emotionen aus und wirkt damit direkt auf das limbische System...“ (Lothar Schatzenburg, 2020, S. 49)

In jeder Sitzung hat der Klang unserer Stimme einen Einfluss darauf, welche Schwingung und Stimmung im Raum ist. Es wird für die Patient\*innen intuitiv spür – und hörbar, wie wir auf das Gesagte reagieren. Wir können unsererseits am Klang der Stimme der Patient\*innen ebenso intuitiv erkennen, wie diese sich fühlen. In dem Moment, wo die intuitive Wahrnehmung auf eine bewusste Ebene gehoben wird, werden Reaktionen und Muster über die Stimme wahrnehmbar und besprechbar. Die Stimme wird zu einem kostbaren Arbeitsinstrument.



Beispiel: Ein Patient betritt Ihren Behandlungsraum und Sie begrüßen ihn mit einer freundlichen zugewandten Haltung und Stimme. Er reagiert abwehrend mit einer harschen, lauten Stimme. Sie fragen nach, was ihn in diese Stimmung versetzt. Er antwortet, dass ihn Ihre freundliche Art an eine „falsche, freundliche“ Tante erinnert, die seiner Familie viel Schaden zugefügt hat. Und überhaupt kann ja niemand Freundliches es wirklich ehrlich meinen. Damit erhalten Sie Aufschluss über möglicherweise relevante Zusammenhänge.


Mit der Stimme kann es in der Psychotherapie gelingen, ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln. Dies wird zur Herausforderung, wenn Menschen in einem vom sympathischen Nervensystem gesteuerten Zustand (fight and flight) sind. Das Hören ist dann verändert, die mittleren Frequenzen werden ausgeblendet und nur die Tiefen (Gefahrenquelle) und die Höhen (Wo ist jemand in Gefahr?) werden hörbar. Gerade in Stresssituationen ist das hilfreich zu wissen.

**In jeder Sitzung hat der Klang unserer Stimme einen Einfluss darauf, welche Schwingung und Stimmung im Raum ist. Es wird für die Patient\*innen intuitiv spür – und hörbar, wie wir auf das Gesagte reagieren.**

### Mit Ihrer Stimme

- können Sie Stimmungen kreieren,
- lassen Sie Bilder entstehen,
- öffnen Sie Räume,
- schließen Sie Räume,
- stellen Sie Distanz oder Nähe her,
- stimulieren Sie möglicherweise Stimmungen Ihres Gegenübers,
- können unvorhergesehene Übertragungen entstehen,
- können Sie Menschen berühren, bewegen und ihnen Halt geben.

### An der Patient\*innenstimme hören Sie

- die Grundstimmung Ihrer Patientin oder Ihres Patienten,
  - die körperliche Verfasstheit, das körperliche Gewordensein (Embodiment),
  - die aktuelle emotionale Stimmung oder den Versuch, diese zu verbergen,
  - bestehende oder nicht bestehende Kongruenz zwischen Aussage und Emotion,
  - welche Persönlichkeitsanteile willkommen sind, gelebt werden und welche nicht,
  - das aktuelle energetische Niveau der Patient\*in,
  - wieviel Raum sich die\*der Patient\*in zugesteht,
  - mit welcher Resonanz er\*sie rechnet.
- 



Vermutlich fließen diese Dinge mehr oder weniger intuitiv in ihre Arbeit bereits ein. Die eigene Stimme besser kennenzulernen beinhaltet, sie in Klangfülle, Klangfarben, Lebendigkeit zu entwickeln und diese Aspekte zur Verfügung zu haben. Das erleichtert ein differenziertes Gestalten Ihrer Sitzungen und die Stimme wird zu einer Quelle gelingender Prozesse. Sie öffnet den Weg zu einer zutiefst menschlichen Begegnung, der in Gänze einfach nicht erklärbar ist und auch nicht erklärt werden muss: Der Zauber, den eine Stimme ausmachen kann; wie sehr Menschen sich öffnen können, wenn jemand den richtigen Ton findet, ganz intuitiv; wie sehr eine Stimme berühren kann; wieviel Sicherheit eine beruhigende, vertraute Stimme einem Kind aber eben auch einer erwachsenen Person vermitteln kann. Stimme ist Schlüssel im Verstehen und Werkzeug in der konkreten Arbeit.



**Cornelia Fisch**

Stimm- und Körpercoach, Opersängerin, arbeitet im eigenen Institut, dem Singkulturhaus AlmaViva in Soest mit Sprech- und Körperpraxis. Externe Arbeitgeber sind diverse Universitäten, DPTV, DLR, IHK und andere.

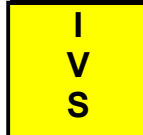


**Lothar Schattenburg:** Stimme und Sprechen in der Psychotherapie, Vandenhoeck & Ruprecht, 2020, S. 49  
**Hartmuth Rosa:** Resonanz, Suhrkamp, 2017, S. 109

Stimme ist Schlüssel im Verstehen und Werkzeug in der konkreten Arbeit.



Bayerische Gesellschaft für Verhaltenstherapie, Verhaltensmedizin und Sexuologie e.V.  
 Nettelbeckstr. 14, 90491 Nürnberg  
[www.ivs-nuernberg.de](http://www.ivs-nuernberg.de)



Institut für Verhaltenstherapeutisch fundierte Psychotherapie Verhaltensmedizin Systemisch fundierte Psychotherapie und Sexuologie

staatlich anerkannt und zertifiziert n. ISO 9001:2015

**IVS Fachtagung: „Systemische Therapie – was ist da eigentlich anders?“ und „Die Relevanz der Psychotherapie in der Klimakatastrophe“ am 12./ 13. Mai 2023**

Stadthalle Fürth - für Studierende und PAs anderer Institute kostenfrei

**Fort- und Weiterbildungen** (mit Fortbildungspunkten d. PtK-BY bzw. BLÄK)

• **Gerichtsgutachter/in – Forensische/r Sachverständige/r**

Seminare zum Fortbildungscurriculum nach den Richtlinien der Psychotherapeutenkammern (Familien-, Straf-, Sozial-, Zivil- u. Verwaltungsrecht, Glaubhaftigkeit) - Nächste Termine: .

**Dr. Thomas Lorz** „Betreuungsrecht und Beurteilung der Testier- und Geschäftsfähigkeit“ 12. März 2023 (SZV),

**Rainer Glowalla** „Rechtliche Grundlagen“ 25./26. März 2023 (Grundlagen, SZV, Familienrecht) - online

**DP Dr. Miriam Kolter** „Einführung in die Diagnostik: Sexualanamnese“ 28./29. April 2023 (Grundlagen, Glaubhaftig., Fam.-, Strafr., SZV)

• **Klinische Hypnose (KliHyp)** Fortbildungscurriculum der MEG-Regionalstelle Nürnberg/Fürth (128 FE in 8 Blöcken)

nächster Termin: **DP Frauke Niehues** „B3 Indirekte Kommunikation und Induktion“ 10./11. März 2023 (auch Quereinstieg mögl.)

C-Seminar: DP Susanne Kohlhoff „Lösungen für Patienten mit Sinn- und Identitätskrisen“ 4./5. März 2023

• **Klinische Hypnose, Hypnotherapie u. hypnosystemische Interventionen mit Kindern u. Jugendl. (KiHyp)**

Fortbildungscurr. (K1-K7) der MEG nächster Beginn: **Dr. DP Burkhard Peter** „Einführungsseminar in die Hypnose“ (KE/B1)“ 6./7. Okt. 23

• **Sexualtherapie / Sexualmedizin** (Curr. 156 FE in 10 Blöcken) nächste Veranstaltung:

**Prof. Dr. Philipp Stang u. Jonas Kleinöder** „Sexuelle Entwicklungsstörung“ 18./19. März 2023

• **Verhaltenstherapie Ergänzungsqualifikation f. Ärzte u. Psychologen** (Curr.136 Std.) nächster Beginn 13. Januar 2024

• **EMDR-Zusatzqualifikation:** DP Gertrud Skoupy „EMDR Grundlagenseminar“ 17./18. März 2023

**NEU: Systemisch fundierte Psychotherapie am IVS:** Ab April 2023 wird neben der Ausbildung in Verhaltenstherapeutisch fundierter Psychotherapie auch die Ausbildung in Systemisch fundierter Psychotherapie möglich sein.

**Laufend neue Termine** (with yellow arrow pointing left)

**Neu!** (with yellow arrow pointing left)

**Neu!** (with yellow arrow pointing left)

**Kontakt und Infos:** IVS, Rudolf-Breitscheid-Str. 41/43, 90762 Fürth, Tel.: 0911-975607-201, -203, Fax: -202, -204  
**Homepage/Online-Anmeldung:** [www.ivs-nuernberg.de](http://www.ivs-nuernberg.de) - (hier finden Sie auch Termine für weitere Seminare unserer Fort- u. Weiterbildungen)