



Sie sagt etwas über die Statur, das Geschlecht, aber auch die Persönlichkeit und das Innere aus

Die Stimmung macht die Stimme



Die Klangfarbe eines Menschen ist durch Anatomie und Gewohnheit beeinflusst. Foto: fotolia

Von Alexandra Grass

■ Sprache und Stimme entscheiden zu 30 Prozent, wie der andere denkt.

Man kann sie erheben, anklängen lassen, aber auch abgeben oder gar verlieren. Und die innere weiß oft immer alles besser. Manche Menschen sind Goldkehlchen, andere wiederum Reibeisen. Aber auch Letztere können sie manchmal zu Gold machen, wie schon Adriano Celentano bewiesen hat. Und gehaucht ist sie offenbar besonders attraktiv. Dies schlussfolgern nämlich Forscher in einer aktuellen britischen Studie über die menschliche Stimme.

Wie das Ergebnis zeigt, bevorzugen Männer bei Frauen hohe Tonlagen und hauchige Stimmen, die in einem breiten Frequenzbereich liegen und in ihrer Wahrnehmung mit einer kleinen Körpergröße korrelieren, schreibt Yi Xu vom University College London im Fachblatt „Plos One“.

Ein Geschlechtsmerkmal

Die Frauen favorisierten tiefe Stimmen mit engem Frequenzbereich, die auf Größe schließen lassen. Aber auch sie waren überraschenderweise von gehauchteren Stimmen mehr beeindruckt. Dieses Hauchen würde die Aggressivität, die mit großer Körpergröße einhergeht, entschärfen.

Damit ist, was Stimmexperten immer wieder betonen, einmal mehr klar, dass die Stimme, als sekundäres Geschlechtsmerkmal, die Attraktivität eines Menschen beeinflussen kann.

Aber wie kommt ein Mensch überhaupt zu seiner Stimme? Die Hardware dazu besteht aus Resonanzraum, Kehlkopf und Lunge, erklärt der Salzburger HNO- und Festspiel-Arzt sowie Gründer des „Austrian Voice Institute“, Josef Schlömlcher-Thier. Über die Luft werden in alle Bereiche Schwingungen übertragen, die als Klang ertönen. Der Kehlkopf mit seinen Stimmlippen – vergleichbar mit dem Mundstück einer Trompete – übernimmt die Schwingung, die aus der Lunge kommt. Im Mund-Rachen-Raum wird diese zu Vokalen und Konsonanten umgewandelt. Die Stimmlippen werden oft als Stimmbänder bezeichnet. Letztere sind aber kollagenartige Fasern, die auf dem Stimmlippenmuskel aufliegen und eine wichtige Stabilitätseinheit sind.

Bei Frauen und Männern ist der Unterschied der Tonhöhe aufgrund der Anatomie erkennbar. Wegen der differierenden Länge der Stimmlippen – Frauen kurz, Männer lang – verhält sich der Klang wie Geige zu Kontrabass. Die vertikale Position des Kehlkopfs ist für die Klangfarbe ausschlaggebend. Diese bestimmen Kehlheber und -senker, sagt der österreichische Stimmforscher Christian Herbst vom Department für Biophysik der Uni Olmütz (Tschechien). Das System arbeitet blitzschnell. Die Primärfunktion des Kehlkopfs ist ein Schutzme-

chanismus – der Schutz der Lunge vor eindringenden Gegenständen. „Die Stimmlippen sind die letzte Verteidigungslinie gegen Ersticken“ – durch rasches Hoch- und-Eng-Werden des Kehlkopfs. Die geringfügige Änderung der vertikalen Kehlkopfform kann aber auch eine Offenbarung des psychischen Zustands sein.

Zieht die Muskulatur den Kehlkopf nach oben, wird die Stimme nämlich höher und vom Timbre her heller. Dies ist häufig ein Zeichen von Stress, Unsicherheit oder Nervosität. Damit lässt sich ungewollt „die Stimmung eines Menschen über seine Stimme“ klar erkennen, erklärt Herbst.

Folge der Evolution

„Sprache und Stimme sind zu rund 30 Prozent dafür verantwortlich, wie wir bei unserem Gegenüber ankommen“, weiß die Sprech- und Stimmtrainerin Petra Falk. In wenigen Sekunden kann man Rückschlüsse auf die Persönlichkeit des Gegenübers ziehen. Die Expertin bringt die Spiegelneuronen im Gehirn ins Spiel. „Alles, was wir visuell oder auditiv wahrnehmen, baut unser Gehirn eins zu eins nach.“ Krächzt ein Vortragender, beginnen die Zuhörer, sich zu räuspern. Einen weiteren Grund für die Auswirkung auf andere sieht Falk in der Evolutionsgeschichte des Menschen. Eine hohe Stimme – ausgelöst etwa durch Stress oder Angst – ist seit jeher ein Alarmsignal dafür, dass etwas nicht stimmt.

Auch macht der Mensch Assoziationen. „Wir glauben, dass jemand, der sehr schön spricht und

eine gute Stimme hat, aus einer höheren Bildungsschicht kommt“, so die Stimmtrainerin. Menschen, die Zahlen sauber sprechen, trauen wir ein höheres mathematisches Geschick zu. Und wenn wir in der Kindheit jemanden an unserer Seite hatten, mit dem wir uns sehr wohlfühlten, werden wir ähnliche Stimmen immer als angenehm empfinden.

Zudem haben Menschen mit mehr Selbstwertgefühl häufig eine festere Stimme als jene mit geringerem Selbstwertgefühl, meint Falk. Dramaturgieübungen sind für sie bei einem Stimmtraining unerlässlich, denn: Verändern wir die innere Haltung – sprechen etwa wie ein König oder eine Königin –, wird die Stimme sofort fester und lauter“. Das kann sich bei der Arbeit an der eigenen Stimme

als sehr hilfreich erweisen. Natürlich ist man auch nicht davor gefeit, dass das Gegenüber mogelt, betont Herbst. Doch kann es schwierig sein, sich in einer gestressten Grundstimmung stimmlich richtig cool zu zeigen.

Wenn die Stimme bricht

Meist gar nicht cool ist für heranwachsende Burschen der Stimmbruch. Zwischen dem 11. und 13. Lebensjahr bringt das blitzschnell einschließende Testosteron das System durcheinander, erklärt Schlömlcher-Thier. Im Gehirn ist nämlich nach wie vor die kindliche Stimme gespeichert, doch die Hardware wächst – der Kehlkopf wird größer, die Stimmlippen werden länger – und die Burschen müssen erst lernen, damit umzugehen. „Noch hat er Schuhgröße 35, am nächsten Morgen stehen plötzlich Schuhe mit Größe 44 vor der Tür.“ Kein Wunder, wenn die Knaben stolpern.

Etwa ein Drittel aller Berufstätigen sind Sprechberufler, die ihre Stimme viele Stunden täglich benötigen. Die Stimmlippen klatschen bei normaler Stimmgebung etwa 100 (Männer) bzw. 200 Mal (Frauen) pro Sekunde aufeinander – bei erregtem Sprechen können die Werte wesentlich höher sein, so Herbst. Das System ist außergewöhnlich belastbar, doch nicht vor Störungen gefeit.

Am häufigsten treten funktionelle oder organische Dysphonien (Stimmstörungen) auf. Ursprung für erstere sind eine Überlastung, ein genereller schwacher Stimmapparat oder allgemein körperliche Erkrankungen wie ein grippaler Infekt. Organische Störungen entstehen aufgrund von Entzündungen, Schleimhautreizungen (etwa durch Magensäure) oder gut- und bösartige Neubildungen.

Die Stimme ist, wie man sieht, heutzutage wichtiger denn je. Ein vorsichtiger Umgang mit ihr sei daher angeraten. ■
www.austrianvoice.at
www.sprechtraining.at

Stimmtipps

Für eine gesunde Stimme:

- Mindestens drei Tage Stimmruhe bei Kehlkopfentzündungen.
- Kein Aspirin-Wirkstoff bei Stimmlippenentzündung, Husten sofort stoppen.
- Jeder Berufsstimmbenützer soll täglich 2 bis 2,5 Liter Wasser oder Kräutertee trinken. Schluckvorgänge entspannen die Kehlkopfmuskulatur.
- Deutliche Artikulation mit den richtigen Pausen ist besser als eine laute Stimme.
- Bei Stimmerkrankungen auf „Notkommunikation“ schalten.
- Vermeidung von gewohnheitsmäßigem Schreien und längerem

Reden in lauter Umgebung.

- Sprechen und singen im Alltag nur in der vertrauten Stimm Lage.
- Vermeidung von übermäßigem Gebrauch von Magensäure-reizenden und die Schleimhäute austrocknenden Genussmitteln wie Kaffee, Nikotin, Alkohol, Süßigkeiten und scharfe Nahrungsmittel.
- Tägliches Stimmjogging macht fit. Aufwärmübungen schützen und nützen.
- Warnzeichen des Körpers beachten, Stress abbauen. Bei längerer Heiserkeit und Husten (mehr als zwei Wochen) Besuch beim Facharzt.