SPRICH! … und ich sag dir, wer du bist

Unsere Stimme gibt mehr über uns preis, als wir denken. Sie verrät, wie wir uns fühlen, wie wir ticken und manchmal auch, ob wir schwer krank sind. Aber woran erkennt man das? Stimmforscher Walter Sendlmeier klärt auf.

TEXT: **Sophia Lang** // ILLUSTRATIONEN: **Lisa Haunschmid**

Äh, guten Tach, Meier mein Name. Ich hab ’n, äh, Wildunfall. Könnten Sie wohl jemanden vorbeischicken? Keiner verletzt, is’ nur ein bisschen an der Stoßstange.“ Es ist 2.29 Uhr, 12. Oktober 1991, als dieser Anruf bei der Polizei im nordrhein-westfälischen Höxter eingeht. Der Notruf wird wie üblich aufgezeichnet. Eine Zivilstreife aus dem niedersächsischen Holzminden wird zur Unfallstelle geschickt, sie trifft ein, doch dann verliert sich ihre Spur. KollegInnen finden später am Unfallort Blutspuren, Zahn- und Knochensplitter, Patronenhülsen. Eine der größten Suchaktionen der deutschen Nachkriegsgeschichte beginnt. Zunächst verläuft sie erfolglos, bis man die Stimme auf der Tonbandaufzeichnung mithilfe von Filtern und Entzerrern bearbeitet und feststellt, dass der Anrufer zwischen 25 und 30 Jahre alt sein muss. Besonders auffällig ist sein Dialekt, der die Ermittler zu dem Ort führt, an dem der Täter aufgewachsen sein muss. Die Aufnahme wird

den BewohnerInnen in der Region vorgespielt – und bald ist der Täter, ein 29-jähriger Mann, erkannt und überführt. Heute ist der Fall bekannt als der „Polizistenmord von Holzminden“.

Die Stimme – ein akustischer Fingerabdruck

Jede Stimme ist einzigartig, quasi ein akustischer Fingerabdruck, und sie erzählt mehr über uns als die gesprochenen Worte. Warum jede Stimme ein Unikat ist, und wie Stimmen auf andere wirken, damit beschäftigt sich Sprach- und Kommunikationswissenschaftler Walter Sendlmeier seit drei Jahrzehnten. Der ehemalige Leiter des Fachgebiets Sprach- und Kommunikationswissenschaften an der Technischen Universität Berlin ist überzeugt, dass es keine Stimme ein zweites Mal auf der Welt gibt. „Es existieren lediglich ähnliche Stimmfarben, oft innerhalb einer Familie“, sagt er.

Unsere Stimme wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Zunächst durch physiologische. Wichtigstes Organ für die Tonbildung ist der Kehlkopf, denn dort befinden sich die Stimmlippen, auch als Stimmbänder bekannt. Mit Bändern haben sie aber nichts zu tun, so Sendlmeier, denn es sind zwei kleine fleischige Muskeln, die beim Sprechen zum Schwingen gebracht werden. Das geschieht durch Druck und Unterdruck: Unsere Lunge baut Druck auf, damit Luft durch die Stimmlippen strömen kann. An der Lücke zwischen den Stimmlippen entsteht dabei Unterdruck. Durch diesen Sog schließen sich die Muskeln wieder. Hat die Lunge erneut genug Druck aufgebaut, beginnt der Prozess von vorne. So entsteht der Grundton. Dieser Vorgang geht schnell, bei einem sprechenden Mann schwingen die Stimmbänder 120- bis 130-mal pro Sekunde, bei Frauen etwa 180- bis 200-mal. Ob ein Mensch eine hohe oder tiefe Stimme hat, hängt davon ab, wie die Stimmbänder beschaffen sind. Bei Frauen sind sie in der Regel kürzer und dünner als bei Männern, auch ihr Kehlkopf und die Resonanzräume im Sprechtrakt sind kleiner. Daher sprechen Männer nicht nur tiefer als Frauen, sondern auch der Gesamtklang ihrer Stimme ist tiefer. „Gleichzeitig erklingen mit dem Grundton Obertöne“, sagt Sendlmeier. Erst sie verleihen unserer Stimme Farbe und Charakter. Die Beschaffenheit und Geometrie unseres Sprechtrakts – Mund-, Rachen- und Nasenraum –, die Bewegung unserer Zunge und auch die Stellung der Kieferwinkel bestimmen, wie Sprachlaute klingen. Das erklärt, warum Vokale wie etwa ein „A“ bei jedem Menschen etwas anders klingen. Die vielen kleinen Muskeln, die an der Entstehung eines Lautes beteiligt sind, lassen sich jedoch beeinflussen. „Entspannen wir sie oder spannen sie an, können wir die Grundfrequenz und die Verteilung der Energie auf die Obertöne verändern, also höher oder tiefer, heller oder dunkler sprechen“, erklärt der Forscher. Auch der Östrogenmangel in den Wechseljahren lässt Frauenstimmen tiefer werden.

Soziale Rollen beeinflussen die Stimme
In welchem Umfeld und in welcher Zeit wachsen wir auf? Die Sozialisierung beeinflusst ebenfalls, wie wir klingen. Bereits in der Kindheit werden Stimme und Aussprache durch enge Bezugspersonen geprägt, in der Jugend wirken vor allem die Peergroup, Stimmtrends und Vorbilder auf die Stimmentwicklung ein. Natürlich verändert auch der Hormonwechsel in der Pubertät noch einmal die Stimme, bei Buben mehr als bei Mädchen. Doch wir wandeln unsere Stimme mehrmals täglich völlig automatisch. Wir tun das, so Sendlmeier, wenn wir zwischen den sozialen Rollen, die wir einnehmen, wechseln. So sprechen wir etwa mit unseren ChefInnen anders als mit FreundInnen, mit Kindern anders als mit Erwachsenen und mit Fremden anders als mit unseren Eltern. „Unsere Stimme und rollenspezifische Sprechweisen sind grundsätzlich veränderbar, aber es ist nicht so einfach. Eingeprägte Sprechmuster lassen sich schwer ablegen“, so Sendlmeier.

Sprechen emanzipierte Frauen tiefer?
Es gibt Stimmen, denen wir stundenlang zuhören können, und solche, die uns nach fünf Minuten anstrengen. Tiefe Stimmen empfinden wir als angenehm. Wir assoziieren mit ihnen Stärke, Vertrauenswürdigkeit, Attraktivität, Kompetenz und Führungsqualität. Dünne, hohe und schrille Stimmen machen uns hingegen nervös. Weil Männer meist tiefer sprechen als Frauen, hören wir ihnen auch lieber zu, ob im Radio, Fernsehen oder bei Vorträgen. Das ergab unter anderem eine Umfrage, die Sendlmeier und sein Team durchführten. Doch inzwischen ändert sich das. Frauenstimmen sind in den letzten Jahrzehnten nachweislich tiefer geworden. Die sogenannte Kleinmädchenstimme, wie etwa Romy Schneider sie als „Sissi“ spielt, ist out. Sie vermittelt Schwäche, Unterwürfigkeit, Naivität und signalisiert: „Ich suche einen Beschützer.“

Frauen wollen heute ernst genommen werden. In Vorbereitung auf öffentliche Auftritte unterziehen sie sich Stimmtrainings. Ein Beispiel: Die deutsche Ex-Kanzlerin Angela Merkel, die von ihrem Vorgänger Helmut Kohl noch als „mein Mädchen“ bezeichnet wurde, sprach zu Beginn ihrer Karriere auch wie ein Mädchen. Ihre Reden wurden während ihrer Zeit als Kanzlerin ruhiger, ihre Stimme tiefer, gelassener. Emanzipation senkt Frauenstimmen, sind sich ExpertInnen einig. Sendlmeier hält das für einen Teil der Erklärung, aber nicht für die ganze Wahrheit: „Japanerinnen etwa haben sehr hohe Stimmen. Weibliche Unterwürfigkeit ist in Japan noch in. Bis vor Kurzem ließen sich Japanerinnen sogar ihre Stimmlippen operieren, um höher zu klingen.“ Im emanzipierten Norwegen hingegen, sagt er, sprechen Frauen tiefer. These belegt, könnte man sagen. Aber: Norwegerinnen seien – so der Experte – auch einen Kopf größer als Japanerinnen, was ihre tiefe Stimme

Sechs Tipps für eine starke und gesunde Stimme

Sängerin und Stimmcoachin Petra Rudolf verrät Übungen aus ihrem Alltag.

> **Richtig atmen:** Legen Sie sich rücklings auf den Boden und geben Sie ein Buch auf Ihren Bauch. Atmen Sie ein und aus. Hebt und senkt sich Ihre Bauchdecke dabei, atmen Sie richtig in den Bauch. Wer regelmäßig die Atmung trainiert, kann besser mit Nervosität, Lampenfieber und negativen Gefühlen umgehen.

> **Laut gähnen:** Gähnen Sie herzhaft und laut, das ist gut für die Stimme. Auch Dehnen und Strecken wärmen unsere Stimme auf. Rekeln Sie sich nach Herzenslust und geben Sie dabei Laute von sich. Räuspern Sie sich nicht vor einer Rede, besser sind Summen, Schlucken oder Gähnen.

> **Summen und Brummen:** Klopfen Sie Ihren Körper ab und summen und brummen Sie dabei.

> **Bussi, Baby:** Machen Sie einen Kussmund und schicken Sie Busserl. Auch das ist eine gute Stimmübung.

> **Locker wie ein Gorilla:** Gehen Sie wie ein Gorilla locker in die Knie und klopfen Sie sich dabei auf die Brust. Machen Sie den Mund weit auf und tönen Sie „aaah“, „ooh“ und „uuuh“, mal leise, mal lauter.

> **Geschmeidig bleiben:** Trinken Sie mindestens zwei Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt. Es eignen sich ungesüßte Tees wie Eibisch, Salbei und Thymian. Vorsicht: Kamille und Pfefferminz trocknen unsere Schleimhäute aus, genauso wie Alkohol, Nikotin und Kaffee. Milchprodukte sind stark schleimbildend, VielrednerInnen sollten darauf verzichten. Ein Tipp bei Nervosität: Stellen Sie sich vor, dass Sie in eine Zitrone beißen. So kommt der Speichelfluss in Gang. Das hilft bei trockenem Mund.

Zur Langversion:
welt-der-frauen.at/stimmuebungen

ebenfalls erklären könnte. Und ein weiteres Gegenargument: Engländerinnen sprechen mit höherer Tonlage als die Frauen im weniger gleichberechtigten Spanien.

Der Klang unserer Seele

Wenn Walter Sendlmeier eine Stimme hört, erkennt er Geschlecht und ungefähres Alter des Sprechers, der Sprecherin. Die Stimme gibt ihm aber auch Hinweise auf die Persönlichkeit, ob ein Mensch extro- oder introvertiert, gelassen, nervös oder labil ist. An Artikulation, Betonung, Deutlichkeit sowie Schnelligkeit und Lautstärke erkennt er, ob jemand fröhlich, traurig, ängstlich oder wütend ist. Selbst LaiInnen können das hören, nur oft nicht benennen, woran sie die Merkmale einer Stimme erkennen. „Ich höre das eben“, lautete die Erklärung von ProbandInnen, mit denen der Stimmexperte Experimente durchgeführt hat.

Unsere Gefühle beeinflussen unseren Körper und damit wohl auch die Muskeln in unserem Sprechtrakt. So „schnürt es uns die Kehle zu“ und unsere „Stimme versagt“, wenn wir ängstlich und nervös sind. In Analysen fand Sendlmeier heraus, dass extrovertierte Menschen in der Regel lauter, schneller, melodischer und deutlicher sprechen als verschlossene. Sind wir erfreut, geht unsere Stimme in die Höhe, die Satzmelodie wird lebhafter im Auf und Ab. Haben wir Angst, sprechen wir mit einer hohen, monotonen Stimme, die gegen Ende des Satzes ansteigt, anstatt sich abzusenken. Am meisten verändern sich unsere Stimme und Artikulation aber, wenn wir traurig oder wütend sind. Sind wir verärgert, klatschen die Stimmlippen schneller aufeinander, so der Wissenschaftler. Dadurch sammelt sich mehr Energie in den höheren Obertönen, die Stimme klingt kräftig und leicht aggressiv, wir sprechen deutlicher, betonen mehr Silben. Trauer lässt die Stimmlippen langsamer und weicher schließen, wir sprechen monoton und gedämpft.

Einsatz in der Frühdiagnostik?

Eine beinahe Lähmung der Stimmlippenspannung konnte man auch bei depressiven Menschen feststellen. Und noch eine Erkrankung zeigt sich offenbar an der Stimme, noch bevor es eine Diagnose gibt: Morbus Parkinson. Das für die Krankheit charakteristische Zittern soll in der Stimme wahrnehmbar sein, noch bevor es die Grobmotorik befällt. Das zumindest fanden Sendlmeier und KollegInnen aus Schweden heraus.

Noch ist unklar, wie diese Informationen genutzt werden können. Die Stimme ist ein komplexes Phänomen. Auf manches haben wir Einfluss, auf anderes nicht. Einen Tipp fürs Telefonieren gibt Sendlmeier noch: „Ziehen Sie beim Sprechen die Mundwinkel nach oben. Der Sprechtrakt wird kürzer, die Stimme klingt heller, wirkt freundlicher und positiver.“ Denn ein Lächeln kann man nicht nur sehen, sondern auch hören. //