

Auf ihre *Stimme* kommt es an

Ein Interview mit dem Sprecherzieher Markus Lemke

Wenn wir unsere Stimme benutzen, tun wir dies meist intuitiv, unbewusst. Gleichzeitig vermitteln wir mit der Stimme jedoch mehr als wir mit bloßen Worten ausdrücken. Darum ist es für Lehrerinnen und Lehrer sinnvoll, zu wissen, wie man seine Stimme richtig und authentisch einsetzt und wie man dieses wichtige Handwerkszeug ausreichend schützt.

Blindtext modell lässt sich zeigen, welche oft unausgesprochenen Werte und Sichtweisen bei einem Konflikt mitschwingen

Markus Lemke ist freier Konzertsänger, Diplom-Gesanglehrer, Gestalttherapeut (GIH), Rezitator, Sprecherzieher (langjährig Lehrbeauftragter für Sprecherziehung, Uni Heidelberg) und Mitarbeiter am Gestalt Institut Heidelberg. Als Seminarleiter arbeitet er im Grenzbereich von Stimme und Selbsterfahrung. Seine Ausbildung als Seelsorger, Erfahrungen u.a. in Alexandertechnik sowie seine langjährige Praxis in Zen-Meditation finden sich ebenfalls in seinen Seminaren wieder. www.markuslemke.de

Lieber Herr Lemke, einleitend vielleicht die Frage, ob Sie aus Ihrer Erfahrung etwas darüber sagen können, welchen Einfluss die Stimme auf die Kommunikation allgemein hat?

Für mich *ist* Stimme Kommunikation. Es gilt aber zu unterscheiden, zwischen dem Inhalt und der Art und Weise *wie* man etwas sagt. Der Einfluss der Stimme auf Kommunikation wird deutlich, wenn man schaut, was die Stimme als solche transportiert. Klingt eine Stimme ängstlich, wütend, übermotiviert oder wirkt sie künstlich „gemacht“, dann wird die Atmosphäre des Gesprächs unfrei und der Kontakt gestört sein. Das Gegenteil geschieht, wenn wir in einer freien und klaren Art und Weise sprechen.

In einem meiner Seminare, „Was

Deine Stimme mir sagt“, geht es genau um das, was in der Stimme mitschwingt und welche Atmosphäre sie erzeugt. Die Stimme ist *das* Medium des Kontaktes, und ihre „emotionale Melodie“ macht vielleicht den größten Teil davon aus.

Das leuchtet mir ein, die Frage ist nur: Wie erreiche ich das? Wenn ich gelungene Kontakte hinbekommen will, worauf muss ich dann achten?

Ich muss erst einmal mit mir selbst in Kontakt sein, *stimmig* sein – das drückt es gut aus. Präsent, durchlässig und aus innerer Freiheit heraus. Die Stimme ist für mich ein wunderbares Medium, das zeigt, wie jemand funktioniert, wie er/sie „tickt“ und schwingt. Sie kann uns sehr vieles über uns selbst sagen, etwa, wenn ich monoton oder verengt spreche, atemlos bin, nicht entspannen kann beim Reden, meine Stimme künstlich tief- oder hochdrücke usw. Das merkt man in der Regel aber kaum selbst. Daher ist ein Spiegel von jemand anderem nötig. Wenn ich in einer subjektiven, aber nicht wertenden Art höre: „Wenn du sprichst, fühle ich mich an die Wand gedrückt“ – oder: „Ich muss mich richtig anspannen, um dir zu folgen, und halte dabei meinen Atem an.“ etc., dann habe ich eine echte Chance zu Wachstum, auf der stimmlichen wie auf der seelischen Ebene.

Der Therapeut und Zenmeister Karlfried Graf Dürckheim hat einmal gesagt: „In der Arbeit mit der Stimme kann es darum gehen, alles das abzubauen, was mich daran hindert, der Mensch zu sein, der ich in meinem tiefsten Inneren bin.“ Ich verstehe meine Stimm- und Persönlichkeitsarbeit in diesem weiten Sinn. Man kann dann etwa schauen: Was ist es denn, was mich so unter Druck setzt und was brauche ich, um diesen Druck loszulassen? Oder: Will ich eigentlich mit verstellter Stimme sprechen?

Und wie arbeiten sie dann mit solchen Menschen, um diesen Kontakt mit sich selbst zu erreichen?

Ich verbinde grundsätzlich die körperlich/stimmtechnische mit der innerseelischen Ebene. Ganzheitlich gesehen ist der Mensch seine Stimme, sie ist wie der Mensch geschaffen *und* geprägt, also nichts Getrenntes von ihm. Ich gebe den Menschen konkrete Aufgaben, etwa: Sprich einmal langsamer, atme aus nach jedem Satz etc. Das verbessert in der Regel Stimme und Kontakt. Aber im ganzheitlichen Sinne erreicht das nicht die Ursachen der Probleme. Bleibt es dabei, dann manipulierte ich nur an den Symptomen herum. Hier greift mein Hintergrund als Gestalttherapeut, und es ist für mich immer wieder spannend, wo-

hin die stimmlichen Phänomene eines Sprechenden uns in seiner inneren Seelenlandschaft führen.

Die Gestalttherapie mit ihrem kontakt- und erfahrungsorientierten Ansatz ist hier wunderbar geeignet, in Verbindung mit der Stimmarbeit effektiv und ursächlich zu wirken, weit tiefer als die Arbeit reiner Sprecherzieher oder Logopäden. Ich möchte ihnen ein Beispiel geben: In eines meiner Seminare kam eine etwa Mitte dreißigjährige Frau, die mit einer hochgedrückten, eng klingenden, leisen Jungmädchenstimme sprach. Als ich nach ihren Gefühlen beim Sprechen fragte und den Präzisionen, die sie mit ihrer Stimme erfahren hat, zeigte sich als Hintergrund ein Grundkonflikt. Sie fühlte sich unter großem Druck ihrer sehr leistungs- und erfolgsorientierten Eltern. Nur ihr Vater durfte laut sein. Mit ihrer Mutter, die auch unter der Dominanz des Vaters litt und ebenso hoch und eng sprach wie sie, fühlte sie sich in einer ungunstigen Loyalität verbunden. Darin konnte sie sich nie abnabeln, eine pubertäre Auflehnungs- und Abgrenzungsphase hatte es für sie nicht gegeben.

In einem Rollenspiel habe ich sie dem Vater gegenübergestellt und sie animiert, ihre gespürten Gefühle - das waren Wut und Ohnmacht - mit ihrer Stimme zu äußern. Dabei habe ich darauf geachtet, dass sie ihre natürliche, tiefere Sprechlage benutzt und die Muster ihrer gelern- ten Sprechweise (hoher Atem, enge Kehle) vermeidet. Nach einigem Probieren gelang es ihr, in ihre Kraft und Körperlichkeit zu kommen. Laut zu werden und lange angestaute Aggressionen zu äußern, war für sie körperlich befreiend und Balsam für ihre Seele. Das war der Einstieg in die längst überfällige Ablösung. Diese innerseelische Erfahrung und die stimmlichen Übungen, die ich ihr mitgegeben habe, trugen dazu bei, dass diese offene seelische Gestalt, die sich in ihrer Stimme zeigte, sich schließen konnte.

Ich bin ihr später noch einmal begegnet, und es war verblüffend, zu merken, dass sie nicht mehr das

kleine Mädchen spielen musste. Das Sprechen vor anderen fiel ihr nun deutlich leichter, und sie konnte zu ihrer großen Freude immer mehr in ihre authentische, tiefere Frauenstimme hineinfinden.

Was dieses Beispiel zeigt: Wenn es gelingt, die Fixierung der Grundmuster, in denen eine Person hängt, zu erkennen und zu lösen, kann die darin gefangene Energie frei werden. Der gesamte Mensch kann quasi nachreifen und immer mehr zu sich selbst kommen. Die Stimme verliert ihre Künstlichkeit und wird fähig zu authentischem, freiem Ausdruck der Person.

Authentizität ist für mich Voraussetzung für gelingenden Kontakt. Selbst kleinste Nuancen im Stimmgebrauch können uns an wichtige Themen des Menschen führen, die man dann, einhergehend mit einer effektiven Stimmarbeit, behandeln kann. Natürlich kann man mit Stimme auch ganz anders arbeiten, um bestimmte Wirkungen zu erzielen, etwa als Kommunikationstraining für Manager zur Optimierung ihrer Verkaufszahlen. Doch das interessiert mich nicht, weil es die menschliche Stimme nur noch mehr manipuliert und deformiert. Nehmen Sie als Beispiel diese ständig gut gelaunten Call-Center-Stimmen. Da kann Stimme regelrecht zu einer Maske oder Fratze werden.

Das würden Schülerinnen und Schüler ja auch merken und darauf bestimmt nicht positiv reagieren. In der Hattie-Studie steht die Glaubwürdigkeit oder Authentizität der Lehrkraft ganz weit vorn in der Auflistung der für Unterricht wirksamen Faktoren, und die Frage dabei ist, womit kommt Authentizität rüber – natürlich mit der ganzen Person, mit meiner Präsenz insgesamt, aber die Stimme spielt da auch eine große Rolle.

Lehrende stehen immer vor der Herausforderung, ihre Persönlichkeit mit den Anforderungen der professionellen Rolle auszubalancieren. Sie brauchen Empathie und auch Struktur, und wir sprechen davon,

dass sie eine „persönliche Autorität“ entwickeln sollten. Kann die Stimme dabei auch eine Rolle spielen?

Für mich macht die Stimme einen großen, vielleicht sogar den größten Teil von natürlicher Autorität aus. In Experimenten wurde untersucht, was nach einem kurzen Vortrag eines Sprechenden nach ein paar Minuten am meisten haften geblieben ist. Den geringsten Anteil bildete der Inhalt des Gesagten, gefolgt vom Auftreten der Person, Kleidung, Farbe der Krawatte u. Ä. Mit Abstand am meisten in Erinnerung blieb die Stimme, ob sie sympathisch, frei und lebendig war.

Wir klingen in unserer Stimme, und alles, was wir leben. Auf der Seelenebene gilt: Schau, dass das, was du *lebst*, das ist, was du *liebst*. Tu etwas nicht aus Zwang, sondern nur, wenn es für dich stimmt. Wenn man so lebt, ist man authentisch, in seiner eigenen Spannung und Mitte und wird auch authentisch *klingen*. Das berührt natürlich tiefe Lebensthemen: Etwaige negative innere Prägungen, überhaupt die Frage, was meinem Leben einen Sinn gibt und wie ich das in der berühmten Work-Life Balance tun kann? Für den professionellen Bereich ist es natürlich wichtig zu trennen zwischen beruflicher Rolle und privatem Menschsein. Lehrerinnen und Lehrer haben klar definierte Aufgaben zu erfüllen, bei denen ihrer Stimme eine wichtige Funktion zukommt. Als Sprechprofi ist es für sie unabdingbar, gut informiert darüber zu sein, wie die Stimme funktioniert, wie Resonanz entsteht, in welchem Zusammenspiel Stimme, Atem und Körper dabei funktionieren. Oder was man zu Stimmhygiene und Stimmerhaltung tun kann. Sie müssen darin aber auch geschult werden.

Lehrende sind Kommunikationsprofis und müssen entsprechendes Handwerkzeug zur Verfügung haben. Etwa kurze, prägnante Sätze formulieren können mit einer sinnunterstützenden Melodie, einem Höhepunkt und klarem Ende. Sie brauchen einen Rhythmus von Spannung und Entspannung und

müssen in gutem Kontakt mit sich selbst *und* den Anderen sein. Wenn sie hier kompetent sind, können sie diese Struktur gut mit ihrer eigenen Individualität füllen.

Natürlich kann es auch ein Zuviel an professioneller Rolle geben. Ich habe einige Jahre an der Uni Heidelberg als Sprecherzieher mit angehenden Pfarrern/Pfarrerinnen gearbeitet. Da hatte ich oft mit diesem typisch pastoralen Singsang zu tun, der gut und freundlich gemeint ist, aber eben nicht authentisch ist. Das ist so eine liebe Maske, die die Zuhörenden zu einer hilfsbedürftigen Herde macht und die Individualität des Sprechenden verschwinden lässt. Ähnliches gibt es natürlich auch im Lehrberuf.

Professionelle Informiertheit bezieht sich also darauf, dass man die Zusammenhänge zwischen Körper und Stimme kennt.

Zwischen Körper, Stimme *und* Seele! Man muss sie kennen *und* die Stimme benutzen können. Weiß ich sie gut und gesund zu verstärken, kann ich lange, ökonomisch und mit Klangfreude sprechen. Doch der psychologische, seelische Moment ist nicht minder wichtig. Im Kontaktgeschehen geht es um sehr subtile und doch stark wirkende Prozesse. Dazu ist es eben nötig, sich selbst zu kennen, seine eigenen Kontaktmuster und ihre Stärken und Schwächen. Wie im Beispiel vom Anfang. Mit einer gemachten, verzerrten Stimme, wie etwa nach dem beschriebenen Kindchen-Schema, wird der Kontakt im professionellen Bereich schwierig und erzeugt eine schiefe Beziehungsebene. Genauso wie etwa ein jammernder, Mitleid heischender Ton. Kinder nehmen solche Lehrpersonen nicht ernst.

Ergibt sich daraus nicht logischerweise, dass Sprecherziehung Teil der LehrerInnenausbildung sein müsste? Alles, was sie gesagt haben, berührt ja auch die Aufgabe persönliche Autorität zu entwickeln.

Unbedingt! Das ist grundlegendes Handwerkzeug für diesen Beruf. Es

ist aber leider so, dass die meisten Studierenden höchstens einmal in ihrem Studium eine Gruppenübung zu Stimme mitmachen, in der gesagt wird: „Macht das mal so und so, dann ist alles in Ordnung.“ Ich habe an der Uni darauf bestanden, mit jedem/jeder Studierenden einzeln zu arbeiten – und für schwierige Fälle noch mehr Stunden zu bekommen.

Um ganzheitlich Stimme und Kontaktfähigkeit zu schulen, die eine persönliche Autorität ausmachen, braucht man Zeit, muss Rückmeldungen und individuell abgestimmte Übungen erhalten, die wirklich etwas entwickeln können. Ich meine, die Ausbildungsinstitute haben die Verantwortung, ihren Studierenden in diesem so wichtigen Kernbereich klare Kompetenzen mitzugeben. Leider ist das Bewusstsein dafür allgemein nicht sehr hoch. Hier in die Menschen zu investieren, würde die Qualität der Ausbildung deutlich verbessern.

In Extremsituationen, wenn alles „drunter und drüber“ geht, müssen wir Lehrkräfte uns in einer Klasse deutlich bemerkbar machen. Dazu können Körpersprache, Mimik und Gestik beitragen. Aber ganz ohne Stimme geht es nicht. Hätten Sie einen Vorschlag für eine solche Situation, wie man da Stimme einsetzen sollte?

Es ist zunächst sehr wichtig, z. B. eine Unruhe in der Klasse nicht persönlich zu nehmen. Wenn man da sauer wird, dass alle schwätzen, kommt man in eine harte und feindselige Haltung. Es gilt, eine Art inneren Coach oder Supervisor zu installieren, der mich in professioneller Distanz und innerer Freiheit reagieren lässt. Ich würde es erst einmal mit dem Trick des Leise-Sprechens versuchen – bewusst so leise, dass die Klasse ihrerseits leise werden muss, um mich zu verstehen. Ist ein lauter Stimmeinsatz nötig, muss ich wissen, wie ich meine Stimme gesund verstärke. Körperlich präsent, mit Atemkraft aus der Körpermitte und weiten Resonanzräumen kann man jetzt „Stopp“ oder „Ruhe jetzt“ rufen, ohne die Stimme zu belasten.

So kann ich in einer bewusst eingesetzten, höheren Sprechenergie gut bei mir bleiben. Aber auch das muss man vorher unter Anleitung üben. Es gibt Menschen, denen das leicht fällt – andere können aber schüchtern und introvertiert sein. Sie haben vielleicht nie gelernt, dass man auch laut sein darf. Gerade solche Menschen müssten schon im Studium darauf angesprochen werden und gezielt und möglichst ganzheitlich daran arbeiten. Stattdessen schickt man sie in den Beruf, ohne ein ausreichend geschultes Stimmorgan, was eine massive Überforderung ist.

Wenn ich mit Lehrerinnen und Lehrern arbeite, geht es mir immer darum, dass sie merken: Wann verliere ich mich in einer Stress-Situation, was passiert, wenn ich außer mir bin? Ich finde es ganz interessant, wie sie beschrieben haben, laut zu werden, aber dabei bei sich zu bleiben, in mir zu bleiben, und mit gutem Gewissen laut zu werden und wissen, wie ich laut werde, dann bin ich immer noch in der Führung und in der Verantwortung ...

Richtig, wenn ich außer mir bin, kann ich kaum noch bewusst handeln. Pädagogik als Erziehungs- und Beziehungsarbeit ist ein anspruchsvolles Handwerk und zugleich eine hohe Kunst. Um hier handlungsfähig zu bleiben, muss ich in solchen Situationen meine innere Freiheit rigoros schützen. Und im Extremfall, wenn ich das nicht mehr schaffe, heißt das auch, anzuerkennen, dass ich mit einer Situation gerade nicht zurechtkomme. Wenn z. B. ein bestimmter Schüler mich immer wieder zur Weißglut bringt, dann hat das auch etwas mit mir zu tun. Ich plädiere sehr für regelmäßige Supervision für Lehrkräfte. Das würde auch die LehrerInnengesundheit in höherem Alter stärken. Wenn man seine Kontaktmuster und Gefahrenpunkte kennt, kann man daran arbeiten, sich nicht mehr in Extreme bringen zu lassen und seine persönlichen Konfliktpunkte zur Weiterentwicklung nutzen. Sich Hilfe zu holen, ist für mich ein Zeichen von Stärke und

persönlicher Autorität. Das berührt dann wieder innere Themen: Je mehr ich mich selbst kenne, umso besser weiß ich, was mich im Konfliktfall in meiner Balance hält, vielleicht z.B. Atemübungen oder innere Bilder, die mich wieder mit meiner Mitte verbinden.

Stimmen von Lehrerinnen und Lehrern werden sehr beansprucht. Gibt es da etwas, was man zur Selbstfürsorge tun, was man in den Alltag integrieren könnte? Wie ich meine Stimme nach der Arbeit etwas entspannen kann, gerade wenn ich merke, mein Kehlkopf ist gereizt?

Natürlich, da gibt es vieles. Wichtig sind überhaupt körperliche Fitness und Präsenz. Sich gut zu bewegen, regelmäßig Sport zu treiben. Im Alltag dann auf einen gesunden Stimmgebrauch achten, mit tiefem Atem, geöffneten Resonanzräumen; gähnen und sich räkeln, in bequemer Lage summen und tönen, mit der Stimme spielen. Auch Singen ist sehr gut, ebenso Atem-Flexibilitätsübungen, und Bewegen des Nacken-Schulter-Kiefer-Bereichs. Da sind viele Menschen blockiert. Grundlegend: Genug trinken, Wasser oder warme Tees (auf Toolbox verweisen...). Und der Stimme genug Ruhe geben, auch einmal wenig oder gar nicht sprechen. Wenn man sie gesund benutzt, ist die Stimme unglaublich leistungsfähig.

Pädagoginnen und Pädagogen sind meist sehr motiviert, etwas für Andere zu tun. Nicht selten übergehen sie sich und ihre eigenen Grenzen dabei, auch die ihrer Stimme. Das Wichtigste ist, sich selbst wahrzunehmen und gut für sich zu sorgen, damit Stimme und Mensch auf die Dauer stimmig und in Balance bleiben können. Dann ist der Mensch präsent und lebendig. Dann hat die Stimme Gewicht.

Das Interview führten Klaudia und Thomas Klaffke