

# Markiges Machtwort oder sanfter Säuselsingsang?

## Stimmliche Durchsetzungskraft ist nicht nur Männersache

Sie sind einfach verschieden: Frauen und Männer. Erhebt er seinen Bass, ist ihm die Aufmerksamkeit seiner Zuhörer bereits sicher. Wird sie mal lauter, muß sie damit rechnen, dass sich ihre Stimme in die Höhe schraubt und schrill wird, sich überschlägt oder sogar versagt.

Statistisch gesehen hat sich die weibliche Sprechstimmlage hierzulande in den vergangenen Jahrzehnten kontinuierlich abgesenkt, was primär auf die Erfolge der Emanzipationsbewegung und sich verändernde Geschlechterrollen zurückzuführen ist. Anstelle des Unschuld und Unterlegenheit signalisierenden hellen Stimmchens drücken Frauen heute Gleichberechtigung, Eigenverantwortlichkeit und weibliches Selbstbewusstsein in ihrer Stimme aus.

Wenn es allerdings darum geht, sich stimmlich durchsetzen zu wollen, erleben sich Frauen ihren männlichen Mitstreitern gegenüber oftmals noch unterlegen. Um mit der Sonorität der Männer mithalten zu können, drücken deshalb viele Frauen ihre Stimme beim Sprechen etwas herunter und sprechen in einer tieferen als der natürlichen Sprechstimmlage. Kurzfristig kann dieser „Trick“ helfen, dominanter zu klingen. Auf längere Sicht jedoch verliert die Stimme an Schwingungsfähigkeit, wird klangärmer und erscheint dann herb und hart.

Schaut man sich die Entstehung von Stimmklang im Kehlkopf genauer an, entdeckt man im Aufbau der beiden Stimmlippen zwei unterschiedlich schwingende Anteile: Den Stimmuskel für den „Brustton der Überzeugung“ und die feinere, den Stimmuskel überziehende Haut für die sanften „Säuseltöne“. Wenn die Stimmlippen zur Tonerzeugung vom Ausatemstrom in Schwingung versetzt werden, sind je nach angestrebtem Ausdruck diese beiden Anteile unterschiedlich stark aktiv. Kin-



derlieder, besonders Schlaflieder erhalten ihre Wirkung durch den vermehrten Einsatz der sanften Stimmgebung. Stimmliche Autorität – wenn Vater das Machtwort spricht – benötigt die Vollschrägung der gesamten Stimmlippen. Beide Stimmlippenanteile sind für einen angenehmen, vielseitig gestaltbaren Stimmklang notwendig und sollten übergangslos ineinandergreifen.

Da die Größenverhältnisse im Kehlkopf geschlechterspezifisch differieren, tönt frau naturgemäß in einer höheren Lage. Sonorität ist dennoch ein erreichbares Ziel.

Der Zuwachs an Lautstärke, Klangvolumen und stimmlicher Intensität kann über ein fundiertes Stimm- und Sprechtraining erreicht werden. Der Übungsweg beginnt bei der qualitativen Verbesserung der Atmung für die Stimmgebung und bezieht zur Klangentwicklung den gesamten Körper als Resonanzkörper ein. Mittels Sprech- und Stimmübungen wird die Zusammenarbeit der beiden oben beschriebenen Stimmanteile optimiert und eine stufenlose Lautstärkedynamik ermöglicht.

**Fazit:** So verschieden Frauen und Männer auch sind – gemeinsam ist allen das stimmliche Vermögen zu einer natürlichen Autorität und Durchsetzungskraft!

Ulrike Effmert, staatl. gepr. Atem-, Stimm- und Sprechlehrerin, Praxis „Klangraum“ für ganzheitliche Atem- und Stimmarbeit, Tel. 05 11/ 388 80 19  
[www.praxis-klangraum.de](http://www.praxis-klangraum.de)